صيدلية الأعشاب

أفضل البدائل الطبيعية للعقاقير والأدوية
المتوفرة في الصيدليات والأسواق



- مسكّنات الألم
- معزّزات صحة القلب
- علاجات طبيعية للمساعدة على التخلص من الوزن الزائد
- علاجات للمساعدة على النوم والقضاء على الأرق
- علاجات للرشح والإنفلونزا
- علاجات طبيعية للتخفيف من ضغط الدم
- علاجات لالتهاب المفاصل
- مضادات للأحماض
- علاجات للحساسية والربو
- علاجات طبيعية للحفاظ على توازن الهورمونات
- مسهّلات
- مضادات للاكتئاب
- مضادات للاحتقان
- علاجات طبيعية للتخلص من الكولسترول

وغيرها الكثير

د. ليندا ب. وايت، ستيفن فوستر
وفريق عمل مجلة Herbs for Health «الأعشاب للصحة»

دار العلم للملايين

صيدلية الأعشاب

المؤلّفان:

المؤلفة ليندا ب. وايت، دكتوراه في الطب، حائزة شهادتي بكالوريوس وماجستير في العلوم من جامعة ستانفورد ودكتوراه في الطب من جامعة كاليفورنيا، سان دييغو. وهي مؤلفة كتابيَ الأولاد، والأعشاب، والصحة، Kids, Health, and Herbs وكتاب الجَد The Grandparent Book. كتبت وايت مقالات للعديد من المجلات والمنشورات الصحية، بما فيها «الأعشاب للصحة»، و«الأمومة»، و«أخبار علم التغذية» و«الصيدلية الطبيعية».

المؤلف ستيفن فوستر، المستشار الفني لكتاب «صيدلية الأعشاب»، هو أحد الثقات في مجال التداوي بالأعشاب. ألّف فوستر تسعة كتب في الأعشاب، بما فيها «مئة عشبة وعشبة طبية»، و«الدليل الميداني للنباتات الطبية» (بالاشتراك مع د. جايمس أ. ديوك). يعمل فوستر كمصوّر فوتوغرافي واستشاري مختصّ في النباتات الطبية، ويُحاضر في جميع أنحاء العالم، كما أنه عضو في اللجنة الاستشارية لمجلة «الأعشاب للصحة».

صيدلية الأعشاب

إعداد

د. ليندا ب.وايت

و ستيفن فوستر

وفريق عمل مجلّة Herbs for Health «الأعشاب للصحة»

دار العلم للملايين

دار العلم للملايين

شارع مار الياس . بناية متكو . الطابق الثاني
هاتف: 306666 1 (961) .
فاكس: 701657 1 (961) .
ص.ب: 1085 - 11 بيروت 2045 8402 - لبنان
internet site: www.malayin.com
e-mail: info@malayin.com

الطبعة الأولى
شباط/فبراير 2008

طبع في لبنان

First published 2008 Beirut

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

ترجمة: زينة عارف الحص
تصميم وتنفيذ: المجموعة الطباعية
+9611824203
Info@daralmoualef.com

المحتويات

مقدِّمة

لقد غيَّرت صيدليّة الأعشاب ـ تحديداً نوعٌ معيّنٌ من الأعشاب الطبيّة ـ حياتي ومهنتي.

ففي بداية السبعينات، أي منذ أكثر من عشرين سنة، كنت كاتباً شابًّا يهتمّ بالمواضيع الطبّيّة، وخاصّةً بالطبّ ذي التكنولوجيا العالية والرّواج الواسع الذي كان الشغل الشاغل لوسائل الإعلام الأميركية. وفي حين كانت العلاجات البديلة، كاليوغا، والوخز الإبري، والتأمّل حديثة العهد في هذه البلاد، كان طبّ الأعشاب يشهد نهضةً كبيرةً بعد عقودٍ من النسيان.

شعرتُ بانجذابٍ للبدائل الطبّيّة بفضل جدّتي الأوكرانيّة الأصل التي كانت تؤمن بالطبّ الشعبيّ إلى حدٍّ كبير. تعلّمت رياضة التأمّل وبدأت بالاستمتاع بها ولكنّني كنت أركّز جُلّ اهتمامي على الطبّ الشائع: كعمليات القلب المفتوح، وزرع الأعضاء، والعقاقير الجديدة.

كنت أتّجه وزوجتي إلى الجزر الكاريبية لتمضية إجازاتنا، فأحببنا ممارسة الغطس، بالاستعانة بتجهيزات التنفس تحت الماء. وقد حصلنا على (شهادة) الإجازة في الغطس سنة 1981. كنّا نحبّ الغطس كثيراً وكنّا نسافر في رحلاتٍ لا تتجاوز مدّتها الأسبوع الواحد كلّما سنحت لنا الفرصة. لم تكن زوجتي تخاف ركوب الزوارق الصغيرة التي كانت تنقلنا نحو الحيود البحريّة، والأسوار، وحطام السّفن، ولكنّني كنت أشعر بغثيانٍ قويٍّ عند اهتزاز الزورق، ولو بشكل بسيط. لو اختبرت أنت يوماً غثيان البحر فستعلم مدى الانزعاج الذي شعرتُ به أنا، وإن لم تفعل فهنيئاً لك.

جرّبتُ كل الطرق لتهدئة معدتي: اختبرتُ النظر إلى الأفق، وجلستُ في وسط القارب (فوسط القارب هو المكان الأقل اهتزازاً)، وأكلتُ البسكويت المملّح، وتناولتُ العقاقير المضادّة للغثيان كالدرامامين والبونين والسكوبولامين. وقد شعرتُ ببعض الارتياح، لكنّني بقيتُ أشعر بالغثيان. والأسوأ من ذلك، أنّ مجرّد النظر إلى أيّ قارب غطس أصبح يشعرني بالغثيان.

عام 1982، عثرتُ على تقريرٍ عن دراسة نُشرت في المجلّة الطبّيّة البريطانيّة «لانست Lancet» أثناء قراءتي لأحد المؤلّفات عن الغطس.

اختبر الدكتور دانييل ماوري، وكان حينها باحثاً في جامعة بيرغام يونغ في سالت لايك سيتي، الزنجبيل، وهو نوعٌ من الأعشاب التي كانت تستخدم لتفادي الغثيان، وتنافس في ذلك العقار درامامين. أعدّ ماوري كرسيًّا آليًّا مصمّماً للتأرجح لبثّ إحساس الغثيان الحركيّ الذي يشعر به الشخص المعرّض له، وقد جُهّز الكرسيُّ بزرٍّ يُمكّن، الجالس من إيقاف الكرسيّ متى شاء.

أعطى د. ماوري ستةً وثلاثين متطوّعاً جرعةً عاديّةً من الدرامامين، أو تسعمئةٍ وأربعين مليغراماً من مسحوق الزنجبيل (أي حوالي ملعقة صغيرة) قبل الجلوس على الكرسيّ بنصف ساعةٍ، وطلب من كل متطوّعٍ الضغط على زرّ إيقاف عند شعوره بالغثيان لدرجةٍ لا تحتمل.

استطاع المتطوّعون الذين حصلوا على جرعة الزنجبيل المكوث على الكرسيّ بنسبة 57 بالمائة أكثر من الأشخاص الذين تناولوا عقار الدرامامين.

أُصبتُ بالدهشة لدى معرفتي بأن هذه العشبة، التي لطالما كنتُ أختزنها في رفّ البهارات، أفضل من أيّ عقارٍ عاديٍّ لتفادي الغثيان الحركي. كنتُ في ذلك الوقت أخطّط للذهاب مع زوجتي في رحلة غطسٍ إلى تورتولا، إحدى الجزر البريطانية النائية، وقبل رحيلنا، أخذتُ معي علبةً من أقراص الزنجبيل التي اشتريتها من متجرٍ قريبٍ، وقد تناولت ألف ميليغرام قبل نصف ساعةٍ من ركوبنا القارب. كانت المياه هائجةً في ذلك اليوم، فشعر العديد من الرُّكاب بالغثيان إلا أنا . فقد قضى الزنجبيل تماماً على شعوري بالغثيان.

عدت إلى منزلي بعد ذلك وأنا في غاية الدهشة، ثم شرعت في إجراء الأبحاث عن الزنجبيل فوجدتُ أن البحّارين الصينيّين القُدامى كانوا يمضغون جذور الزنجبيل لتفادي الغثيان البحريّ. ثم تبنّى الهنود القدامى هذه العادة ونقلوها إلى التجّار العرب، الذين نقلوا هذه النبتة إلى اليونان القديمة. كان اليونانيّون يخبزون الزنجبيل مع العجين الحلو، وأصبحت هذه العجينة تُعرف بعد ذلك ببسكويت الزنجبيل (بعد الوجبات الثقيلة لتهدئة أمعائهم).

كان الزنجبيل شراباً معروفاً لتهدئة الأمعاء في إنكلترا في عهد الملكة إليزابيث، وقد تطوّر إلى شراب الزنجبيل (وهو شرابٌ خفيف) كانت جدّتي توصيني بشربه إذا أُصبتُ بعسر الهضم أو الغثيان.

لو كان هذا الكتاب بحوزتي حينها لكان لديّ مرجعٌ وحيد لمعرفة علاجات الغثيان الحركيّ التي توازي العقاقير الطبّيّة فعاليّةً، أو حتى تفوقها.

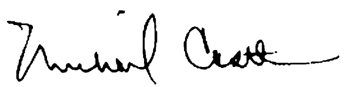
بعد ذلك أصبحتُ توّاقاً للتعرّف إلى طبّ الأعشاب. فتخصّصت في الكتابة عن الأعشاب والعلاجات البديلة. وبعد دراستي للعلاج البديل لأكثر من عشرين عاماً شهدَت العلاجات العشبيّة انتقالاً ملحوظاً نحو الطبّ الرائج.

في رحلة الغطس الأخيرة لي، ذهبت لاكتشاف الحيود الرائعة التي تحيط بجزيرة روتان الكاريبيّة، على ساحل الهوندوراس. وقد اصطحبت معي، كالعادة، علبة أقراص الزنجبيل وتناولت في اليوم الأوّل للرّحلة ألف ملّيغرام قبل نصف ساعةٍ من ركوبي القارب.

كان أستاذ الغطس دايف رجلاً ضخماً وسميناً من تكساس، يبلغ من العمر حوالي ثلاثين عاماً وكان يشبه القرصان، لا هاوياً للطبّ البديل. وحالما ركب الناس القارب حتى أعانهم دايفيد على إعداد معدّاتهم، وبدأ بممازحتهم. قبيل انطلاقنا تحدّث إلينا دايف بجدّيّة، حاملاً كيساً بلاستيكياً يحتوي على بعض القطع الصفراء الشفّافة عالياً كي يراه الجميع.

قال دايف: «اسمعوا جميعاً، لا أريد لأحدٍ منكم أن يصاب بالغثيان، لذا جلبت معي بعض السكاكر بطعم الزنجبيل. انسوا العقاقير، فإنّكم إذا مضغتم هذه السكاكر قبل وصولنا، أضمن لكم أنّكم لن تشعروا أبداً بالغثيان».

أهلاً بكم في صيدليّة الأعشاب، وأتمنّى لكم التمتّع بصحّةٍ جيّدةٍ ومغامراتٍ رائعة.



مايكل كاسل

مؤلف كتابَيْ العلاجات الطبيعية Nature's Cures والطب المنوَّع: أفضل الخيارات العلاجية، Blended Medicine: The Best Choices in Healing.



القسم الأول:

كيفية استخدام كتاب «صيدلية الأعشاب»

أهلاً بكم في «صيدلية الأعشاب»

هل تتذكّر آخر مرّة قصدت فيها الصيدليّة للحصول على عقار طبّيّ دون وصفة طبيب؟ كم أمضيت من الوقت وأنت تحدّق بالرفوف، وتقرأ ما كتب بخطّ صغير على مئات العلب، وتقارن الجرعات والآثار الجانبيّة والأسعار التي تتفاوت بين عقارٍ وآخر يحتويان المكوّنات نفسها؟

هل عانيت من جرّاء تناولك لعقارٍ طبّيٍّ لم يناسبك؟ ربما تعرضت لبعض الآثار الجانبيّة لدى تعديل طبيبك لجرعة العقاقير التي تتناولها بانتظام أو عندما اقترح دواءً آخر مشابهاً لعلاج مشكلة ضغط الدم، أو السّكريّ، أو الحساسيّة، أو أيّ مرضٍ مزمنٍ آخر.

من حسن الحظّ أنّ هنالك بدائل لهذه التجارب، وهي بدائل أقلّ كلفةً ولديها الفعّالية نفسها أو أكثر، وهي تعزّز من صحّتك العامة، وذات آثار جانبيّةٍ أقلّ من غيرها. يمكنك إيجاد هذه البدائل في مكانٍ يُعرف بـ «صيدليّة الأعشاب».

ما هي صيدليَة الأعشاب؟

قد تسأل: أليس تعبير «صيدليّة الأعشاب» متناقضاً بعض الشيء، كأن نقول: «قريدسٌ صغيرٌ كبير؟ لا، ليس تماماً. سوف ترى في الفصول الأولى لهذا الكتاب أنّ للعقاقير الطبّيّة والأعشاب بعض أوجه الشبه، ولكنّ الأهمّ من ذلك أنّ أوجه الاختلاف أدّت إلى جعل الأعشاب اختياراً أفضل من العقاقير التي يتناولها الناس بشكلٍ شائع. نتمنّى أن يعينك هذا الكتاب على تقييم هذه الاختلافات ومضارّ تناول الأعشاب ومنافعه لعلاج مشاكلك الصحّيّة، أيًّا كان نوعها.

إنّ تسميتنا الكتاب بـ «صيدليّة الأعشاب» أمرٌ غير مبالغ فيه، فكما أنّ المتاجر العاديّة تحتوي أحياناً على بعض العقاقير الطبّيّة لعلاج معظم المشاكل الصحّيّة تقريباً، تتزايد أنواع العلاجات العشبيّة المتوفّرة لعلاج مختلف الحالات المرضيّة. كما أن هناك بدائل عشبيّة لما يتوفّر في المحلات التجارية من مستحضرات العناية بالبشرة، والشعر، وحتى

بالحيوانات الأليفة. قد تصاب بالحيرة عند الاختيار ما بين المنتجات العشبيّة المتنافسة الموجودة في الأسواق، لذا وضعنا هذا الكتاب ليكون دليلاً لك.

خيارات جديدة لصحتك:

لماذا يتزايد عدد زبائن صيدليّة الأعشاب؟ لعشرين عاماً خلت، كان معظم الأطبّاء يظنون أنّ الأشخاص الذين يستخدمون الأعشاب هم من غير المثقّفين الذين يخدعهم الدّجالون الذين ينتحلون صفة المعالجين. إلاّ أن دراسةً أجراها باحثون في جامعة ستانفورد أثبتت أنّ معظم مستهلكي العلاجات البديلة هم أشخاصٌ جدُّ مثقّفين، وأنّهم يستخدمون الأعشاب، والفيتامينات، والمعادن، والزيوت الأساسيّة، وأساليب أخرى أوّلاً لفعّاليّتها، وثانياً لأنّها تتماشى مع قيم الناس حول الصحّة والحياة.

لقد تضخّمت مبيعات الأعشاب في السنوات الأخيرة حتى بلغ مجموع ما ينفقه المستهلكون على العلاجات العشبيّة سنويًّا أكثر من 3 مليارات دولار. إن المستهلكين ليسوا فقط من يتزايد اهتمامهم بالطبّ العشبيّ، بل الكثير من الأطبّاء وطلاّب الطبّ أيضاً. فبعد أن كانت كلّيّات الطبّ التي تدرّس مادّة العلاجات البديلة معدودةً أصبح عددها اليوم يزيد عن خمسٍ وسبعين كلّيّة تقدّم دروساً في أساليب مختلفة من العلاج البديل.

اليوم، إذا أصبت بفيروس الرشح قد ينصحك طبيب العائلة بتناول الأخيناسيا (حشيشة القنفذ) وأقراص غلوكونات الزنك والفيتامين ج. وقد أثبتت جميعاً فعّاليّتها في تقصير فترة الرشح. بدلاً من تناول المضادّات الحيويّة التي لا تقتل الفيروسات، أو العقاقير الطبّيّة التي تَبيّن أنّها قد تطيل من فترة الرشح. إذا قام الطبيب بتقييم أسلوب حياتك وصحّتك، فقد يجد أن الإجهاد يهدّد صحّة جهازك المناعيّ، ممّا يزيد من إمكان إصابتك بالأمراض.

ولكن لمعرفة مدى إمكان تناول بعض الأعشاب البسيطة وغير المكلفة لتعزيز قوّة جهازك المناعيّ، فأنت بحاجةٍ إلى مراجعة خبير أعشابٍ مختصٍّ أو هذا الكتاب.

الاختيار السليم:

ستجد في الصفحات التالية المعلومات الضروريّة للمقارنة والاختيار ما بين العقاقير الطبّيّة العاديّة، وبدائلها العشبيّة، يقدّمها لك فريقٌ متميّزٌ من الأطبّاء وخبراء الأعشاب. يلخّص هؤلاء المختصّون أشهر العلاجات العقارية شيوعاً، وظائفها (أي ما تقوم به)، وآثارها الجانبيّة المحتملة لكلّ حالةٍ مرضيّةٍ من الحالات الثماني والتسعين

المذكورة في هذا الكتاب. ثم يتبع ذلك لمحةٌ عامّةٌ عن العلاجات العشبيّة المتوفّرة ومراجعةٌ للبحث العلميّ، وتقييمٌ لفعاليّة كلّ عشبةٍ، ووصفٌ للجرعة العاديّة المقترحة، والآثار الجانبية المحتملة. كما يقوم الخبراء بشرح الحالات التي يُحذَّر فيها المرضى من تناول هذه الأعشاب.

ستجد بالإضافة إلى ما ذكرناه اقتراحات لمكمّلاتٍ غذائيّة، واستراتيجياتٍ للتغذية، وتغييرات أخرى لأسلوبك في الحياة من شأنها أن تساعدك على التداوي من الحالات المرضيّة أو تفاديها. وهنالك مناقشةٌ لعلاجاتٍ بديلةٍ أخرى أيضاً. حتى يومنا هذا لا يوجد مرجعٌ آخر يقدّم لك هذا الكمّ من المعلومات في مجموعةٍ واحدة شاملةٍ وكاملةٍ.

لماذا التزمنا نحن - كتّاب ومحرّري صيدليّة الأعشاب - بهذه المهمّة؟

لأنّنا أردنا أن نساعدك على اختيار الأفضل لصحّتك بناءً على قراراتٍ ذكيّةٍ ومتقنة. فبالرّغم من وفرة المنتجات العشبيّة إلاّ أنّك في الكثير من الحالات لن تحصل على معلومات دقيقةٍ وغير متميّزةٍ حول هذه الأعشاب. إنّ مجلّة الأعشاب للصحّة هي أوّل مجلّةٍ مكرّسةٍ لتقديم أكثر الدراسات والتوصيات دقّةً في حقل الطبّ العشبيّ منذ خمس سنوات.

ساهم العديد من أفضل خبراء الأعشاب الذين يساهمون بكتاباتهم في المجلّة في إعداد هذا الكتاب. يمكنك الاعتماد على هؤلاء الرجال والنساء في إطلاعك على الحقيقة المجرَّدة لاستخدام الأعشاب لمحاربة الأمراض، وإطالة العمر، وزيادة الحيويّة، وتعزيز الصحّة العامّة. كما يمكنك الاعتماد عليهم لإطلاعك على الحالات التي تحتاج فيها إلى استشارة طبيبٍ مختصّ.

قد تنتابك الحيرة في شأن اختيار الأعشاب الأنسب مع تزايد المعلومات حول العلاجات العشبيّة، إلاّ أنه أصبح بحوزتك الآن دليلٌ مختصٌّ يمكنك الاعتماد عليه. نتمنّى أن يعينك هذا الكتاب على استعادة صحّتك إن كنت مريضاً، والحفاظ عليها لمدّةٍ طويلة.

كيفية استخدام هذا الكتاب:

إن كنت تعاني من أيّ مشكلة صحيّة وترغب في تجربة العلاجات العشبيّة، فقد تودّ الانتقال إلى القسم الثالث من الكتاب؛ ولكنّنا نوصيك بقراءة الفصول الأولى، خاصّةً إن كنت مستهلكاً جديداً للعلاجات العشبيّة. تقدّم هذه الفصول شرحاً للتعابير والمبادئ الأساسيّة، وقد تساعدك على اختيار أفضل الطرق لتناول الأعشاب، كما أنها تطلعك على كيفيّة قراءة ما على علب المنتجات العشبيّة واختيار الأفضل منها.

بعد تعلّمك الطبّ العشبيّ سيصبح بإمكانك البحث عن العلاجات الخاصّة لحالاتٍ مرضيّةٍ معيّنة في ثلاثة أماكن. فيُقدّم لك الجدول الموجود في فصل «لمحةً سريعة عن العلاجات العشبيّة» ص 47 لائحةً سريعة بالعلاجات الطبيّة والعشبيّة التي يُوصى غالباً باستخدامها. وتقدّم فصول القسم الثالث معلوماتٍ أكثر دقّةً عن علاجات حالات مرضيّة مختلفة، بما في ذلك الآثار الجانبيّة لكلّ عقارٍ ومعلوماتٌ عن الجرعة، وإرشاداتٌ للاستخدام الآمن لكلّ عشبة. تمّ ترتيب كلّ عشبةٍ وفقاً لأهمّيّتها في علاج الحالة وبناءً على فعّاليتها، وسلامتها، وسهولة الحصول عليها.

هناك بعض العلاجات التي لا يمكنك تناولها إن كنت تعاني من حالاتٍ مرضيّة معيّنة. فإن كنت تشكو من آلام المرارة مثلاً، لا يمكنك تناول الزنجبيل لعلاج الغثيان.

يقدّم القسم الرابع لمحةً عامّةً عن الأعشاب، ونظرةً متعمّقة وموسّعةً لمجموعة الأعشاب الشهيرة المختارة: أصلها، والحالات التي تعالجها، والأجزاء التي تستخدم منها، ومعلوماتٍ أخرى ضروريّة لكلّ مستهلك، ككونها عرضةً للانقراض في البيئة التي تنمو فيها. إن كنت تفكّر في تناول عشبةٍ معيّنةٍ فقد ترغب في مراجعتها في هذا الكتاب أوّلاً قبل شرائها أو استشارة خبيرٍ مختصّ. فمعظم ردّات الفعل الخطيرة تنبع من عدم المعرفة.

ملاحظة أخيرة: إن سرعة الأبحاث المتعلّقة بالعقاقير الطبّيّة والأعشاب في تزايدٍ مستمرٍّ، وهي لن تتوقّف على الأرجح. فإن لم تجد عقاراً معيّناً في هذا الكتاب فاعلم أنّ العقار طُوّر بعد صدور هذا الكتاب. والأمر سيّانٌ بالنّسبة إلى الأعشاب، لذا نقترح عليك استشارة الطبيب أو خبير الأعشاب المختصّ إن لم تجد الإجابات الشافية بين صفحات هذا الكتاب.

ما هو طبّ الأعشاب؟

كانت الأعشاب أولى العقاقير المتوفرة لدينا، فقد تعلَّم أجدادنا مع مرور الوقت أي النباتات يضرهم وأيها ينفعهم، وطوروا أساليب لاستخراج المكونات العلاجية لهذه النباتات والاحتفاظ بها. وإن لدى معظم الحضارات إلماماً بالنباتات النافعة المنتشرة في أرجاء بلادها.

لقد أثبت الباحثون المعاصرون صحة ما عَلِمَته الحضارات القديمة عن التداوي بالأعشاب. فالأخيناشيا echinacea مثلاً، تزيد من نشاط خلايا الجهاز المناعي وتساعد على محاربة الفيروسات والبكتيريا، وهذا ما يُفسر قدرة هذه العشبة على محاربة الرشح. كان الطباخون الإيطاليون يضيفون بذور الشُمار إلى وصفات النقانق منذ قرون، وقد تبيَّن أن البذور تساعد على الهضم وتطرد الريح.

فأولى صيدليات الأعشاب إذاً كانت تشمل الطبيعة بأسرها وجميع نباتاتها الرائعة. أما الصيدلية العصرية، فلا جذور طبيعية لها. يمكنك استخدام الأعشاب كأقراص، أو سوائل، أو بخاخات بالكاد تشبه النباتات الطبيعية. ويمكنك استخدام المنتجات التي تحتوي على مزيج من النباتات أو المركبات العالية التركيز والمفصولة كيميائيًا عن الأعشاب. ويمكنك شراء هذه المنتجات من أي مكانٍ - متاجر الأطعمة الصحية، أو الصيدليات العادية، أو المتاجر الكبرى، أو عبر البريد والإنترنت.

تحديد المعنى

للاختيار بحكمة بين العلاجات العديدة المتوفرة عليك الإلمام بأنواع الأعشاب، بكيفية عملها، وبوظائفها.

في البداية علينا أن نسأل، ما هي العشبة؟

إن العشبة، في هذا الكتاب، هي أي مادةٍ نباتية تُستخدَم للتخلص من أعراض مرَضية

غير مرغوب فيها، أو لتعزيز الصحة العامة. لذا، يمكننا أن ندعو الثوم (وهو بصلةٌ نباتية)، والفلفل الحريف (وهو نوعٌ من البهار)، ومستخلَص الجِنْكة ginkgo (من أوراق الأشجار)، كلها بالأعشاب. كما أن الرايشي reishi (نوعٌ من الفطر)، هو أيضاً نوعٌ من الأعشاب، بالرغم من تناولك إياه على شكل قرصٍ أو سائل. ومن الأعشاب القليلة التي يمكنك تناولها بشكلها الأخضر الطازج عشبة الحمَّى أو الكافورية feverfew المستخدَمة في علاج الصداع.

طب الأعشاب إذاً هو استخدام النباتات ومستخلصاتها لتحسين الصحة، وهو أحد تصانيف الطب البديل (للمزيد من المعلومات عن أنظمةٍ علاجية أخرى، انظر «الطب البديل: ما هو؟» ص 9).

يشترك طب الأعشاب والعلاجات البديلة الأخرى في مبدأَيْن أساسيَّين. فهُما، أولاً، يعملان على تقوية الجسم بدلاً من محاربة المرض، وعلى استعادة صحته بدلاً من قتل الجراثيم. لهذا السبب يُركِّز الخبراء بالطب البديل وبطب الأعشاب على النظام الغذائي، والاسترخاء العميق، والتدليك.

أما المبدأ المشترَك الثاني فهو استخدام الأعشاب الطبية بدلاً من العقاقير الطبية. فالنباتات الطبية هي أساس طب الأعشاب والعلاجات بالعطور والأزهار. وتلعب الأعشاب دوراً أساسيًّا في المعالجة المثلية homeopathy والطب الصيني التقليدي، والطب الآيورفيدي الهندي، والمعالجة الطبيعية. كما أن النباتات الطبية ترتبط بالعلاجات الغذائية لأن بعض الأعشاب، كالبصل والتفاح، هي في الوقت نفسه أطعمة.

يُركِّز هذا الكتاب بشكلٍ عام على طب الأعشاب، وهو نظامٌ يقترح علاجات لمعظم المشاكل الصحية. وسيقدم الكتاب أيضاً معلومات عن الفيتامينات، والمكمِّلات الغذائية، والتغييرات الغذائية وطرق أخرى لتعزيز صحتك.

تَشابُه الأعشاب والعقاقير الطبية

بالرغم من اعتبار النباتات الطبية والعقاقير الطبية متناقضة، إلا أنها تشترك في العديد من أوجه الشبه.

إن وجه الشبه الذي يعرفه القليلون منا هو أن خمسةً وعشرين بالمائة من جميع العقاقير الطبية مستخرجةٌ مباشرةً من النباتات.

الطب «البديل»: ما هو؟

إن الطبّ البديل، والطبّ الطبيعيّ، والطب الكامليّ (الذي يعالج الجسمُ بكامله)، والطبّ المكمّل هي تسمياتٌ متعدّدةٌ لعددٍ من فنون العلاج، نذكر منها ما يلي:

- ❖ العلاجات الغذائيّة، كتناول الأطعمة القليلة الدهون أو اعتماد النظام النباتي الغذائي، والتخلّص من بعض العناصر الضارّة في النظام الغذائي.
- ❖ المكمّلات الغذائيّة كالفيتامينات، والمعادن، والمركّبات كالإنزيم المساعد Coenzyme Q10، بجرعاتٍ كبيرةٍ أحياناً.
- ❖ العلاج بالاسترخاء كالتأمُّل، والعلاج العقليّ - الجسديّ، والتنويم المغنطيسيّ، والتصوُّر.
- ❖ التمارين الرياضيّة كالمشي، وأساليب التأمّل: كاليوغا والتاي شي، والكي غونغ.
- ❖ العلاجات اليدويّة كالتدليك، والمعالجة باليدين، وتقويم العمود الفقري باليد، وعلاجاتٌ جسديّةٌ أخرى.
- ❖ طبّ الأعشاب، أي استخدام النباتات الطبّيّة كبدائل للعقاقير الطبّيّة أو كإضافة لها.
- ❖ العلاج بالعطور، أي استخدام الزيوت الأساسية الموجودة في النباتات الطبية لتعزيز الاسترخاء بشكل خاص.
- ❖ العلاج المثلي الهوميوباثي وهو نظام علاجي تستخدم فيه جرعات صغيرة من النباتات الطبية ومواد أخرى.
- ❖ الطب الصيني التقليدي الذي يجمع ما بين طب الأعشاب وأساليب العلاج بالتغذية والوخز بالإبر.
- ❖ الطب الآيورفيدي وهو نظام هندي قديم يجمع ما بين طب الأعشاب وأساليب التغذية والتدليك والتمارين الرياضية وخاصة اليوغا.
- ❖ الطب الطبيعي الذي كان يركّز على التغذية، ولكنه أصبح يشمل جميع العلاجات المذكورة أعلاه.

لقد كان أول «دواء سحري» لعلاج الملاريا، الكينين quinine، يُستخرَج من لحاء شجرة الكينا التي كانت تنمو في جنوب أميركا منذ خمسمائة عام تقريباً. أما عقار الديجيتاليس Digitalis المستخدَمُ في علاج قصور القلب الاحتقاني، فهو مستخرَجٌ من نبتة foxglove «قفاز الثعلب». وكان الأسبيرين في البدء يُستخرَج من لحاء «الصفصاف الأبيض» و «إكليلة المروج» meadowsweet اللذين يحتويان على الساليسين. أما المكون الفعال في غَسُول الفم «ليسترين» فهو سائل الثيمول المطهر المستخرج من الزيت الأساسي للصعتر. أما المراهم الجراحية المسكِّنة المستخدمة في تسريع عملية التئام الجروح فهي تحتوي على مادة الآلانتوين، وهو مركَّبٌ مستخرَجٌ من عشبة السنفيتون comfrey.


الصَّعتر

وسيظل تركيب العقاقير الجديدة يعتمد على المصادر النباتية. من أهم المنجزات التي حصلت في السنوات الأخيرة اكتشاف التاكسول taxol، وهو مركَّبٌ مستخرَجٌ من شجرة «الطقسوس» yew tree التي تُستخدَم في علاج سرطان الثدي والمبيضَيْن.

من أوجه الشبه الأخرى احتواء النباتات الطبية والعقاقير المركَّبة على مواد تُغيِّر في عمليات الجسم، وهذا هو الهدف من استخدامها في التداوي من الأمراض لتحسين الأمور. عند إصابتك بالتهاب ما قد تتناول المضادات الحيوية الطبية، أو المضادات الحيوية الطبيعية الموجودة في الثوم أو «الحوذان المر» goldenseal. في كلتا الحالتين تدخل المكونات الموجودة في العقار أو العشبة مجرى الدم، وتساعد النظام المناعي على التخلص من الكائنات المجهرية التي تُسبِّب المشكلة.

والأهم من ذلك أن العلماء يدرسون الأعشاب والعقاقير بالطريقة نفسها تقريباً، مستخدمين التجارب العشوائية، أو الإرضائية، أو تجارب التعمية المزدوجة. ونعني بالتجارب «العشوائية» أن اختيار المشاركين لا يتم بطريقة معينة لأن ذلك قد يؤدي إلى نتائج غير موضوعية. فقد يكون المشاركون جميعهم من دار واحد للعجزة أو من الزائرين المئتَين والخمسين الأوائل لعيادة معينة.

أما التجارب «الإرضائية» فتعني أن بعض المشاركين يتناولون عشبةً أو عقاراً فعالاً

بينما يتناول الآخرون عقاراً، أو عشبةً، غير فعال، أو علاجاً إرضائياً من دون عِلْمِهم بذلك، نظراً لقدرة الذهن على تحفيز الجهاز المناعي. فالعلاجات الإرضائية تريح ثلث الأشخاص الذين يتناولونها تقريباً. لذا، ينبغي أن يكون أداء العقار أو العشبة التي يجري عليها البحث أفضل بكثيرٍ من العلاج الإرضائي كي تُعتَبر عشبةً، أو عقاراً فعالاً.

أخيراً، تعني عبارة «التعمية المزدوجة» أن هوية الأشخاص الذين يتناولون العقار، أو العشبة المختبَرة، والأشخاص الذين يتناولون العلاج الإرضائي مجهولة. وهذا يساعد الباحثين على عدم التمييز بين المشتركين، وهذا ما يؤدي إلى موضوعية النتائج.

أجرى الباحثون في كلية آلبرت آينشتاين للطب في مدينة نيويورك التجارب الثلاث السابقة لاختبار مستخلَص الجنكة (ginkgo) كعلاجٍ لمرض الزهايمر. وقد اختاروا ثلاثمئة وتسعين شخصاً أُصيبوا مؤخَّراً بالمرض، وأعطوا قسماً منهم مستخلَص الجنكة (ginkgo) والقسم الآخر علاجاً إرضائياً لمدة عامٍ واحد. خفف مستخلَص الجِنْكة من التدهور الذهني لدى مريض الزهايمر المُشْتَرِك في الاختبار بشكلٍ كبيرٍ مقارنةً بالعلاج الإرضائي. وكانت عدة دراسات سابقة قد أشارت إلى أن بإمكان الجنْكة (ginkgo) أن تكون علاجاً فعالاً لمرض الزهايمر، ولكن نظراً لكون هذه الدراسة واسعةً ودقيقة علميًّا فقد تم نشرها في مجلة المؤسسة الطبية الأميركية. وقد تصدرت عناوين العديد من الصحف وأصبحت الجنكة (ginkgo) بفضل هذه الدراسة علاجاً محتملاً لمرض الزهايمر.

أوجه الاختلاف بين الأعشاب والعقاقير الطبية

رأينا أن الأعشاب الطبية والعقاقير الطبية تشترك في الكثير من الصفات. ولكن، هنالك الكثير من أوجه الاختلاف بينها.

فالأعشاب أقل فعاليةً من العقاقير الطبية مقارنةً بالجرعة نفسها. وبالرغم من أن ذلك قد يبدو غير ملائمٍ إلا أنه يجعل تناوُلَ الأعشاب أكثر أماناً من العقاقير.

يستخرج المصنِّعون المكونات الكيميائية الفريدة من النباتات، أو يوجِدون مكونات مركبة منها في المختبرات لصناعة العقاقير الطبية. ثم يوضبون هذه المواد على شكل برشامات capsules، أو أقراص tablets تستوعب كميات كبيرةً من المادة. أما بالنسبة إلى المنتجات العشبية، فكمية المواد العلاجية محدودةٌ بالنبتة نفسها.

أحياناً، قد تود الحصول على قوة العقاقير الطبية حتى مع وجود خطر الآثار

كيف يتمّ تنظيم الأعشاب:

لا تُصنَّف الأعشاب كعقاقير طبّية في الولايات المتحدة الأميركية ولكن كمكمِّلات غذائية. وتشمل هذه الفئة الواسعة الفيتامينات، والمعادن، والإنزيمات ومنتجات غذائية أخرى.

هذا يعني أنك لن تُضطَرَّ إلى الانتظار لسنوات لإجراء الأبحاث على الأعشاب التي تَوَدُّ تناولها، ولكن هذا يعني أيضاً أنّ مصنّعي المنتجات العشبية لا يدّعون أكثر مما هو مكتوبٌ على علبة المنتج. فهم محدودون بالتعريف عن بُنية المنتج ووظيفته فقط كأن يقولوا عن مستخلص الجِنْكة إنّه «يزيد من دوران الدم في الدماغ» ولكن لا يستطيعون القول إنّ مستخلص الجنكة «يشفي في المرحلة الأولى من مرض ألْزهايمر»، أو «يخلّصك من طنين الأذنين». حتى مع توفّر الأبحاث التي تُثْبت قدرة الجِنْكة على شفاء هذه الأمراض.

عندما يُصدر أيّ مصنّع منتجاً في الأسواق مدّعياً أنّ منتجه له بنيةٌ أو وظائف معيّنة فعليه وضع ملفٌ للأبحاث التي تُثْبت ادّعاءه، ثم تقوم وكالة FDA بالتحقّق من هذا الادّعاء وتحرّي البراهين في ثلاثين يوماً. وإذا اختارت الوكالة القيام بذلك أم لا يتوجّب الحفاظ على الملف للتحقيق في أيّ وقتٍ كان في مقرّ عمل شركة التصنيع. إذا توفّرت أبحاثٌ ذات مصداقيةٍ فقد تسمح FDA للمصنّع بعرض ادّعاءاتٍ مقبولةٍ

الجانبية. فإذا كنت تتألم كثيراً من التهاب داء المفاصل فقد ترغب في استخدام العقاقير المضادة للالتهابات للتخلص من الألم، حتى ولو سبب ذلك آلاماً في المعدة. ولكن، في حالة الصداع العادي، لن تحتاج إلى دواءٍ قوي على الأرجح. فبدلاً من تناول حبّتَي أسبرين قد ترغب في تناول شاي البابونج الذي يريح الأعصاب ولا يعرضك للآثار الجانبية نفسها. (إن بعض المنتجات تحتوي على محتويات عشبية مركزة لمزيد من الفعالية، ولكنها باهظة الثمن).

إن السبب الأهم في رواج المنتجات العشبية هو حدها من الآثار الجانبية. فإذا قرأت الآثار الجانبية المذكورة على علبة دواءٍ لعلاج الرشح، أو ضغط الدم فإنك ستشعر بالإحباط! في هذا الكتاب نذكر الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لأكثر العقاقير الطبية رواجاً.

إن العديد من الأعشاب الطبية ليس له آثارٌ جانبيةٌ معروفة بالنسبة إلى الأشخاص

على العلبة - طالما أنّها تتعلّق ببنية المنتج ووظيفته وليس قدرته الشفائية.

لتصنيع الأعشاب والمكمّلات الغذائية مؤسساتٌ خاصةٌ تُراقب بشكل غير رسميٍّ لحماية المستهلك من المنتجات الضارة أو الغشّ. وضعت الجمعية الأميركية للمنتجات العشبية - وهي مجموعةٌ من خبراء الأعشاب، والباحثين، والمصنّعين - قوانين أخلاقيّةً، على أعضاء المجموعة اتّباعها. كما أنّها تنشر تحذيرات حول سلامة المنتجات فيما يخصّ المواد المغشوشة، ودليلاً هامًّا يُدعى «دليل السلامة للنباتات».

وهناك جمعية الأطعمة الغذائية الصحية (NNFA)، وهي مجموعةٌ من المصنّعين والبائعين الذين يكرّسون جهودهم لضمان جودة المنتجات، والصدق في توضيبها، والترويج لها. تدعم جمعية NNFA من ضمن نشاطاتها برنامج الغلاف الصادق الذي يسعى إلى ضمان صدق ما يُكتب على علب المنتجات.

أما البلاد الأخرى، فلها أساليب مختلفة لمراقبة المنتجات العشبية. ففي ألمانيا هيئةٌ تُعرَف بالوكالة (E) تقيّم الأبحاث المتوفرة حول فعاليّة الأعشاب في علاج مرضٍ معيّنٍ، وطريقة استخدامها وسلامتها. بعد ذلك توافق الوكالة على مبيع بعض الأعشاب والمنتجات المركّبة لحالات مرضيّة معينة. بإمكان الأطباء الألمانيين وصف المنتجات العشبية تماماً كما يصفون العقاقير الطبّية.

الذين يتمتعون بصحةٍ جيدة، أو الذين لا يتناولون أية عقاقير طبية أخرى. فالكثير منها آمِنٌ للجميع ما عدا النساء الحوامل، أو المرضعات والأطفال. وإن بعضها آمنٌ حتى بالنسبة إلى الأطفال. ولكن استخدام العلاجات العشبية ينبغي أن يتم بعناية. فمن أفدح الأخطاء التي يرتكبها الناس اعتقادهم بأن النباتات الطبية غير ضارة لأنها طبيعية.

إن عشبة «القشرة المقدسة» Cascara Sagrada مثلاً هي مسهلٌ قويٌّ، يساعد على التخلص من الإمساك. لكن تناولها بجرعاتٍ كبيرةٍ قد يؤدي إلى آلام في المعدة، وتقلصاتٍ معويةٍ، وإسهال. تعتبر جذور السوس علاجاً مثبتاً علميًّا للقرحة، لكن تناولك لجرعاتٍ كبيرةٍ منها أو لفترةٍ زمنيةٍ طويلة قد يؤدي إلى احتباس الماء عندك وارتفاع ضغط الدم إلى مستوى خطر جداً. لذا فقد طُوِّرت تركيباتٌ من السوس مخصّصةٌ لمرض القرحة للذين يحتاجون إلى تناول العلاج لفترةٍ طويلة من الزمن.

لذا، فإن الأعشاب الطبية تُشبه العقاقير الطبية من حيث إنها مفيدةٌ فقط عندما

نتناولها بعناية ومسؤولية. وبالإضافة إلى كونها أقل فعاليةً من العقاقير الطبية، فهي أقل ثمناً منها أيضاً. فالثوم يُخفض من مستوى الكولسترول مثلاً وهو أقل كلفةً بكثير من عقار الستاتين statin المخصص للتخفيض من مستوى الكولسترول، إلا أنه أقل فعاليةً منه. ولكن، إذا كان مستوى الكولسترول لديك مرتفعٌ جداً فأنت بحاجة إلى الستاتين، أما إذا لم يكن كذلك ـ كحال معظم الناس ـ فالثوم هو كل ما ستحتاج إليه لعلاج المشكلة.

إن السبب الأساسي وراء كون العقاقير الطبية أغلى ثمناً من الأعشاب هو ضرورة موافقة إدارة الأطعمة والعقاقير الطبية (FDA) عليها قبل توزيعها. فشركات الأدوية تنفق ملايين الدولارات لإثبات سلامة منتجاتها على الصحة عند تناولها وفقاً للتعليمات

نصائح أساسية لاستخدام الأعشاب بشكلٍ آمن:

بالرّغم من أنّ للأعشاب الطبّية آثاراً جانبيّةً قليلة وأقلّ خطراً من العقاقير الطبّية، إلاّ أنّها قد تؤدّي إلى بعض المشاكل إذا لم يتمّ استخدامها بالشكل المناسب. إليك بعض الطرق لاستخدام الأعشاب بشكلٍ آمن:

- اقرأ عن الأعشاب قبل استخدامها. وهذا الكتاب سَيُعينك على تعلّم المزيد عن الأعشاب. لا تتّبِع نصيحة صديقٍ لك حول الجرعة (إلاّ إن كان صديقك خبير أعشابٍ، له خبرة سنواتٍ في مجال التطبيب). استحصِل على المعلومات من مصادر موثوقةٍ تقدّم لك التحذيرات أيضاً.
- ابدأ بجرعةٍ صغيرة: عادةً ما تُقَدَّم جرعات الأعشاب بشكلٍ مَرِن: مثلاً، ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشبة لكلّ كوبٍ من الماء المغليّ، وتُنقَع لمدّة عشر دقائق إلى عشرين دقيقة ثمّ يتمّ تناولها مرّتين أو ثلاث مراتٍ يوميًا. ابدأ بالجرعة الأقلّ دائماً ـ أي ملعقة صغيرة واحدة لمدّة عشر دقائق مرّتين يوميًا. فإن لم تشعر بتحسُّنٍ كافٍ أضف الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى أعلى الكمّيات المقترحة. إن لم ينفعك العلاج فاسْتَشِر خبير الأعشاب، أو المعالج الطبيعي، أو طبيبك المختصّ.
- إذا كنت من مُشتَري المنتجات العشبية التجارية (الشاي، والمحلول، والبرشامات، والأقراص، والمنتجات المركّبة وغيرها)، فاتّبِع التعليمات

المقترحة (على الرغم من أنه قد يتم اكتشاف بعض الآثار الجانبية الخطيرة أحياناً بعد موافقة الـ (FDA) عليها، وهذا ما حصل مع عقار التنحيف Fen - phen).

كما أن على الشركات إثبات أن عقاقيرها فعالةٌ لعلاج الحالات المَرضية التي توصف من أجلها.

لا تواجه الأعشاب هذه المشاكل المكلفة. لذا يستطيع المصنعون إصدار منتجاتهم بسهولةٍ وسرعةٍ أكبر، وبكلفةٍ أقل بالنسبة إليهم وإلى المستهلكين. يتخوف بعض الخبراء من إنفاق المستهلكين أموالهم على منتجاتٍ عشبية غير نافعة، أو ذات آثار جانبية خطيرة، نظراً لنقص الأنظمة التي تراقب صدور هذه المنتجات. لذا، من الضروري الاستعانة

المذكورة على العلبة. تتفاوت هذه المنتجات من حيث قوّتها، وبعضها مركَّزٌ. لذا، إن لم يتماشَ ما هو مذكورٌ على العلبة مع هذا الكتاب، فاتَّبع التوصيات المذكورة على العلبة حول الجرعة.

- إن شعرتَ بأعراضٍ غير طبيعية خلال ثماني ساعاتٍ من تناول العشبة الطبية فتوقَّف عن تناولها. لكلّ شخصٍ منّا ردّة فعلٍ مختلفة تجاه الأعشاب، فإن كنت حسّاساً فقد تشعر ببعض الآثار الجانبية والحساسيّة، حتى وإن كانت الجرعة صغيرةً.
- لا تعطِ الأعشاب الطبية للأطفال دون السنتين بدون موافقة طبيب الأطفال.
- إن كنت تجاوزت سنّ الخامسة والستّين فتناول الأعشاب بالجرعة المتدنّية. فالحساسيّة تجاه العقاقير الطبية والمركَّبات الطبّية في الأعشاب تزداد مع تَقَدُّم السنّ، ويزداد معها خطر التعرّض للآثار الجانبية.
- إن كنتِ حاملاً أو مرضعةً: أو إن كنتَ تُعاني من مرضٍ مُزمِن أو تتناول أيّ دواءٍ طبّي فلا تتناول أيّ علاجٍ عشبيٍّ دون استشارة طبيب.
- عند استشارة خبير الأعشاب اتَّبع التعليمات التي يوصيك بها وأخبره فوراً إن شعرتَ بأيّة أعراض غير طبيعية، أو أخبر طبيبك المختصّ.

بأصحاب الخبرة، أو مراجعة كتاب كهذا لمعرفة الأعشاب الآمِنة والفعالة قبل البدء بالعلاج العشبي.

أخيراً، هنالك بعض الأعشاب التي يسميها خُبراء الأعشاب «المنشّطات» وهي مُعَدَّةٌ لتعزيز صحة الجسد العامة مع مرور الوقت، وليس علاج حالة مرضية محددة. وأفضل مثالٍ عن المنشطات هي الجنْسِنغ. تشير العديد من الأبحاث إلى أن المركبات الطبية للجنْسنغ تساعد على دفع آثار الإجهاد الضارة عن الجسم، وعلى تعزيز القوة الذهنية، وتحسين قدرة الاحتمال. أما الجنسِنغ السيبيري Siberian ginseng و «العنزروت» أو «الأستراغالَس» astragalus فهما منشطان عشبيان آخران. ولا يوجد أي عقارٍ طبي معروف له تأثيرٌ منشط مشابه للجنسنغ وللعنزروت «الأستراغالَس».

كيفية الاستخدام الآمِن للأعشاب

عند التحدث عن الأعشاب الطبية تقتبس وسائل الإعلام عن الأطباء المشككين تحذير الناس من التلاعب بالأعشاب، لأنه على حد قولهم «من المستحيل ضمان التحكم بالجرعات»، أي معرفة مقدار المادة الفعّالة التي توجد في الجرعة الواحدة بالضبط.

إن هؤلاء الأطباء على حق إلى حد ما. فالعقاقير الطبية تُقدم جرعةً محددةً من المادة، تُقاس بالميليغرامات عادةً. أما قوة الأعشاب، فتختلف باختلاف سلامة النبتة، والمدة التي خُزِن فيها المنتَج، أو عوامل أخرى. ولكن التحذيرات المتعلقة بالتحكم في الجرعة تخبِّئ حقيقةً أكبر. فباتباع إرشادات الخبراء بالأعشاب بعنايةٍ تبقى الأعشاب الطبية أقل فعاليةً من العقاقير الطبية دائماً. لذلك يظل خطر تخطّي الجرعة قليلاً جداً في معظم العلاجات العشبية، أو لربما غير موجود وفقاً للأبحاث الأخيرة.

تجمع الجمعية الأميركية لمراكز معالجة التسمُّم، ومقرها واشنطن، إحصاءات سنويةً عن حوادث التسمم التي تقع في جميع أنحاء البلاد، بما في ذلك التسمم الناتج عن الآثار الجانبية للعقاقير الطبية والنباتات. ففي العام 1996 كانت حصيلة الوفيات الناتجة عن التسمم بالعقاقير الطبية كمسكنات الألم، ومضادات الاكتئاب، وأدوية علاج الأمراض القلبية الوعائية، والمهدئات، ومضادات التشنُّج، 600 شخص. أتدري كم كان عدد الوفيات الناتجة عن التسمم بالأعشاب الطبية؟ لا يوجد أية وفيات.

يستخدم الأميركيون العقاقير الطبية أكثر من استخدامهم الأعشاب، بالرغم من كل ما سبق. لذا، فمن المتوقع حصول المزيد من المشاكل بسبب هذه العقاقير. إلا أن هذه

الأرقام تُظهر بوضوح أن معظم هذه الأعشاب لا يُشكل ضرراً على الصحة العامة.

لا يعني هذا بالطبع أنك تستطيع شراء أي منتَج يدَّعي مصنّعوه أنه طبيعي، أو عشبي، وإستخدامه بطريقة عشوائية، والتوقع أنه سيكون آمناً وفعالاً.

فالجرعات الكبيرة جداً من الإفِدْرا ephedra، وهي عشبةٌ منشطةٌ مُنَحفةٌ، سببت حصول بعض حالات الوفاة. إن تناول بعض الزيوت الأساسية المخصصة للاستعمال الخارجي خطير للغاية، حتى ولو بكميات صغيرة. لذا، فإن غلاف العلبة يحذر من تناولها داخلياً وبشكلٍ مباشر. لبعض الأعشاب تفاعلاتٌ مع العقاقير الطبية أو الأعشاب الأخرى التي قد تسبب بعض الانزعاج، أو قد تهدد حياة المستهلك في بعض الأحيان. وإن بعضها قد يتفاعل مع الأطعمة العادية كالكافيين مثلاً. إن أهم ما يمكننا القيام به قبل استخدام العشبة هو قراءة العلبة بعنايةٍ. لا تتناوَل أي منتجٍ عشبي اتباعاً لنصيحة صديقٍ مثلاً إلا إذا كان ذلك الصديق خبيراً بالأعشاب، أو طبيباً مختصاً. تناوَل الكمية الصحيحة من العشبة الصحيحة في الوقت المناسب، ولعددٍ مناسبٍ من الأيام. وإذا كنتَ تعاني مشكلة مزمنة، أو تتناول عقاراً طبياً فمن الضروري استشارة طبيبك قبل البدء بالعلاج العشبي.

فهم العلاجات العشبية

إن طب الأعشاب موضوع مثيرٌ للحيرة والجدل. فبالرغم من وفرة المنتجات العشبية في الصيدليات ومتاجر الأطعمة الصحية، إلا أنه لا يوجد الكثير من المعلومات التي تساعدك على اعتماد الخيارات السليمة. مثلاً، ما هي العشبة الأفضل لعلاج مشاكل التهاب الجيوب؟

أينبغي شراء الأقراص أم السوائل؟ هل الخلاصات العادية أقل كلفةً وأكثر اقتصاداً؟ هل بإمكانك تناول الأعشاب إن كنت تتناول أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم؟

الأسئلة كثيرةٌ، ولكن قبل أن تُجيب عن أي منها عليك أن تعرف الحالة المرضية أو الأعراض التي تسعى لعلاجها بالضبط.

الحالة المرضية وأهمية معرفتها

بإمكانك في بعض الأحيان تشخيص أعراض حالتك المرضية بنفسك. فيمكنك طبعاً أن تعرف ما إذا كنت تُعاني من اضطرابٍ في المعدة، وغالباً ما تستطيع معرفة سبب الاضطراب أيضاً. لذا، لا بأس من تطبيب نفسك ذاتيًا بتناول شاي النعناع، أو البابونج، أو شاي الشمار.

ولكن إن تكرَّرت الاضطرابات الهضمية فقد يكون السبب مختلفاً عن عُسرِ الهضم، وقد تدل هذه الاضطرابات على وجود حالةٍ مرضيةٍ خطرة. وفي هذه الحالة، يكون تناول بعض هذه الأعشاب خياراً سيئاً.

فالنعناع عشبةٌ آمِنَةٌ ومستخدمة من حول العالم، لكنها تضر الأشخاص الذين يعانون من الحاروقة، أو الارتداد المريئي esophageal reflux لأنها تُريح الحجاب الواقع بين المعدة والمريء، مما يؤدي إلى ازدياد الأعراض سوءاً.

إن كانت الأعراض خطيرةً، أو متكررةً، أو مستمرة فاستشِر طبيبك أو خبير العناية

الصحية. إن لم تكن تعلم سبب العَرَض الخفيف فلن تَضُرك استشارة الطبيب للحصول على تشخيصٍ دقيقٍ للحالة. فإذا تم تشخيص حالتك المرضية أو حصلت على عناية طبية، أو كنتَ تتناول أي عقارٍ طبي لعلاج مشكلة صحية مُزمِنة فعليك استشارة الطبيب قبل استخدام أي عشبةٍ إضافية من ضمن نظام العلاج؛ فقد تتفاعل بعض الأعشاب مع العقاقير الطبية بطريقةٍ خطرة. لا تستبدل العقاقير بالأعشاب من دون إشراف طبيبك وحصولك على موافقته.

يعتبر العلاج العشبي علاجاً ذاتياً في كثير من الأحيان لأن العديد من الناس لا يجدون وسيلة لالتقاء خبراء الأعشاب. لكن الأطباء يعرفون الأمراض، بغض النظر عن معرفتهم العلاجات الطبيعية. فلا تنسَ استشارة الأطباء لتحديد حالتك المرضية قبل إجراء أي بحثٍ عن أفضل الطرق لعلاجها. لقد بات الكثير من الأطباء على عِلْم بفعالية الأعشاب الطبية والمكملات الغذائية، وبكيفية إحداث التغيير في النظام الغذائي، وبماهية العلاجات الطبيعية وسلامتها.

أنواع الأعشاب

طوَّر خبراء الأعشاب مجموعةً من الفئات التي تَصِف وظائف الأعشاب. بالرغم من أن هذه العبارات لا تتكرر كثيراً في هذا الكتاب إلا أنك ستجدها بوفرةٍ في مؤلفات عن الصحة، وفي الإعلانات، والمعلومات التي يوزعها المصنِّعون، بالإضافة إلى علب المنتجات العشبية. تُسمى هذه الفئات بالأعشاب «الفاعلة».

يندرج الكثير من الأعشاب تحت فئات متعددة لأن له أكثر من تأثير معين في الجسم. فالجِنْكة ginkgo تُنَشِّط الدورة الدموية في الشعيرات الدموية البالغة الصغَر، بما في ذلك شُعَيرات العينَين والدماغ الدموية. وهي أيضاً مضاد قوي للتأكسد، مما يعني أنها تُنَظِّف الجذور الحرة free radicals وهي نوعٌ من النفايات الخَلَوية التي تُهاجم أنسجة الجسم. لذا من المفيد فَهْم خصائص بعض فئات الأعشاب الفاعلة عند اختيار العلاج العشبي.

العلاجات النوعية والمنشِّطات

تُشير هاتان العبارتان الشاملتان إلى قدرة العشبة على علاج عَرَضٍ معينٍ أو تعزيزِ سلامة عضوٍ أو نظامٍ جسدي كامل وضمان فعاليته. إن جذور الناردين valerian مثلاً

مخصصةٌ لعلاج الأَرَق. فالمكوِّنات الكيميائية لهذه النبتة مهدِّئة للأعصاب وتساعد على النوم. أما العنزروت (astragalus) أو الأستراغالَس، فهو منشِّط. حين يُضعف تكرُّر المرض، أو الإجهاد، الجهاز المناعي، يقوم الأستراغالَس astragalus بإعادة بناء قوة هذا الجهاز. تُستخدم العلاجات النوعية (التي تعالج حالات معينةً فقط) لفترات قصيرةٍ من الزمن أو عند ظهور الأعراض فقط. أما المنشِّطات، فتُستخدم لفتراتٍ طويلةٍ من الزمن يتخللها فترات استراحة قصيرة. لبعض الأعشاب استعمالاتٌ عديدةٌ؛ فقد تكون علاجاً نوعيًّا لعَرَض معين، وقد تُستخدم كمنشِّطٍ أيضاً.

المضادات

تستخدم الأعشاب التي تندرج تحت هذه الفئة لمحاربة كل ما يلي البادئة (anti): فالأعشاب المضادة للفيروسات antiviral herbs تُحارب الفيروسات، والأعشاب المضادة للفطريات antifungals تُحارب الفطريات، وهكذا دواليك.

تُهدِّئ مضادات التشنُّج المَغَص العضلي الذي قد يُصيب العضلات القريبة من الهيكل العظمي أو العضلات الملساء الموجودة حول الأمعاء. وتساعد بعض الأعشاب المضادة للتشنج على التخفيف من السعال أو الإسهال.

تَحُد مضادات التأكسد من عملية التأكسد، وهي تحتوي على مركبات معينة تساعد على تفادي مجموعة معينة من التفاعلات الكيميائية الناتجة عن الإصابة بالتهاب المفاصل والتدهور البُقعي في العين. وتسمى هذه التفاعلات الكيميائية بالتفاعلات التأكسدية التي يطلقها ظهور الجذور الحرة free radicals، وهي جزيئاتٌ غير مستقرة تلتقط الإلكترونات من الجزيئات المستقرة ولكن مضادات التأكسد تُبطل مفعولها من دون أن تتعرض الجزيئات المستقرة لعدم الاستقرار نفسه.

أما مضادات الالتهاب، فتكبت إنتاج الجسم للكيميائيات التي تُسبِّب التهاب الأنسجة كالهيستامين. عند التعرض للَسْعة النحل، أو لحُمى القش hay fever، تتوسع الأوعية الدموية ويتسرب السائل الدموي إلى الخلايا المجاورة مُحدِثاً ورماً في الرِّجل المصابة بلسعة النحلة أو في المجاري الهوائية.

فاعلات أخرى

إن الأدابتوجنز adaptogens، نوعٌ من المنشطات، تُعزِّز من قدرة الجسم على التأقلم

مع الإجهاد وتُضاعف قدرة الجهاز المناعي على محاربة المرض وتُقوي جهاز الغُدَد الصماء التي تُنتج الهرمونات والغُدَد الكَظرية. وتُعتبر الغُدَد الكَظرية ذات أهمية لأنها تُفرز الهرمونات عند الشعور بالتوتر. فحين تتعرض للكثير من الضغوطات تُصاب هذه الغُدَد بالإجهاد، فتساعد الـ Adaptogens على إصلاح الغُدَد الكَظرية، وغيرها من الغدد التي يشملها نظام الغُدَد الصَّماء، وتُنسق العمل فيما بينها وبين الجهاز المناعي.

أما المُرِّيات Bitters، فهي أعشابٌ مُرَّة المذاق كالطرخشقون أو الهندباء البرية dandelion، أو الجُنْطِيانا gentian تُحَفِّز من إفراز المعدة للسوائل الهضمية التي تساعد الجسم على امتصاص المواد المغذِّية من الطعام. وتُشكل المُرِّيات غالباً أحد مكوِّنات نظام التغذية العلاجي.

تساعد «طاردات الريح» على طرد «الغازات» من الأمعاء، فَتُسَكِّن المَغص الذي يُصاحِب الريح. وتُلطِّف الملطِّفات الأغشية المخاطية، أو أغشية الجهاز الهضمي الملتهبة. تحتوي هذه النباتات على مواد دَبِقة أو لزِجة تغطي أنسجة الجسم وتحميها من التهيج.

تساعد المنخِّمات أي الطّاردات للبلغم Expectorants الجسم على طرد المخاط من الجهاز التنفُسي عبر تحفيز الإفرازات الشعَبية التي تُخفِّف من المخاط، أو عبر جعل المخاط في الجهاز التنفُّسي أقل تدبُّقاً.

اختيار هيئة الأعشاب

إنْ لم تتمكن من استشارة خبير أعشاب موثوق فيه أو طبيب مُلِم بطب الأعشاب، فعليك أن تتعرَف إلى الأعشاب التي ترغب في تناوُلها. يناقش القسم الثالث من هذا الكتاب الأعشاب المناسبة لكل حالة مرضية. أما الآن، فسنناقش الهيئات (الأشكال) المختلفة للأعشاب المتوفرة، وكيفيةً اختيار الأنسب منها، وكيفية قراءة غلاف علبة الأعشاب أو المكمل الغذائي. هناك مئات الأنواع من الأعشاب المتوفرة في الأسواق، وهي تأتي في هيئات مختلفة. وإن إدراك طرائق الإعداد المختلفة للأعشاب وكيفية صُنعها سيساعدك على اختيار الأنسب منها.

البرشامات Capsules

تُباع ثمانون بالمئة من جميع المكملات العشبية على شكل برشامات. والبرشامات (كبسولات) ليست بالضرورة أفضل من الأشكال الأخرى، لكنها مريحة وسائغة المذاق، ويمكن حملها من مكان إلى آخر.

ولكن للبرشامات بعض الصفات غير المستحبة. فهي تحتوي على الأعشاب المجففة والمطحونة، والأعشاب تفقد فعاليتها بسرعة بعد طحنها. إنْ كنت تتناول برشامات تحتوي على أعشاب كاملة وليس المستخلَص المركَّز منها، فقد تُضطر إلى تناول عِدَّة برشامات للانتفاع من العشبة.

إنْ اخترت البرشامات، فمن الضروري شراؤها من مُصنّع معروف، والتأكد من أن العلبة مُحْكَمة الإغلاق، وتَفحُّص تاريخ انتهاء الصلاحية.

الأعشاب الطازجة بدلاً من الأعشاب المجفَّفة

إنْ كنت تزرع الأعشاب البرية (وهذا أمرٌ لا ينبغي عليك القيام به من دون الإلمام بالنباتات)، فتستطيع الحصول على الأعشاب طازجةً. إن مذاق بعض الأعشاب قد يكون أفضل إذا كانت طازجةً، وبعضها يكون أكثر فعاليةً وهو طازج بغض النظر عن المكان الذي يُزرَع فيه.

يمكن إضافة الأعشاب الطازجة إلى المأكولات، أو غَلْيها وتناولها على شكل شاي، أو طحنها ووضعها مباشرةً على الجلد المتهيّج إثر التعرض للسعة نحلةٍ مثل لسان الحَمَل plantain أو لمعالجة الحروق الطفيفة الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس مثل (الصبَّار) aloe vera. لكن غالبية الناس يفضّلون استخدام الأعشاب المجففة، وهي فعالةٌ إن كانت طازجةً. ويمكنك التأكد من ذلك من خلال ملاحظة رائحتها. فإن كانت ذات رائحةٍ وهي طازجةٌ فينبغي أن تحتفظ برائحتها، أو بشيءٍ من رائحتها، عندما تُجَفف.

الشّاي والمُستخلَص والنَّقيع

إن الشاي هو أكثر التحضيرات التقليدية رواجاً للأعشاب. لتحضير الشاي، عليك شراء العشبة المجففة - الأوراق، أو الأزهار واللحاء، أو الجذور، أو البذور، أو الحبوب - وإضافة الماء الساخن «الغالي» إليها ليستخرج من النبتة مكوّناتها الفعَّالة.

من الأعشاب الشهيرة التي يُصنَع منها الشاي: النعناع البستاني، والبابونج، والمَريَمية، وهي أعشابٌ تؤخذ أوراقها المزروعة فوق الأرض وتُطلِق زيوتها المتبخِّرة بسرعة في الماء الساخن.

أساليب صنع الشّاي الطبي

من السهل إعداد الشاي الطبي ويمكن استخدامه بعدة طرق. يمكننا أن نشرب الشاي من الكوب، أو نَصُبَّه في المغطس للاغتسال فيه، أو نستخدمه ككمَّادةٍ للطفح أو الحروق الطفيفة أو التوائات المفاصل الخفيفة.
يُصنع الشاي عبر النقع أو الغلي الخفيف. إغلِ الماء قليلاً ثم ارفعه عن النار وانقَع العشبة فيه. سوف تحتاج إلى وقتٍ أطول من الوقت الذي يستغرقه نقع كيس الشاي العادي.
أما لِغَلْي العشبة، فعليك تركها على نار هادئة ورفعها، قبل غليان مزيج الماء والعشبة بوقت قصير.

يدعو خبراء الأعشاب هذه العملية بالاستخلاص infusion.

يحتاج لحاء الأعشاب، وجذورها، وبذورها، وحبوبها إلى مزيدٍ من الحرارة والوقت لإفراز مكوناتها الطبية. وقد تحتاج إلى أن تُترك على نار هادئة لمدةٍ تتراوح بين عشر دقائق وثلاثين دقيقة.

يدعو خبراء الأعشاب هذه العملية بالنَّقيع decoction.

ما العمل إن كان الشاي يحتوي على جُزْئَيْن من النبتة، أي الأوراق والجذور أو الثمار؟

يمكنك غَلْي الأجزاء القاسية وتصفية السائل، ثم إعادة تسخينه حتى يغلي، ورَفْعه عن النار بعد ذلك ونقع الأجزاء الطرية من النبتة في السائل الساخن. إنْ كنت تستخدم الجذور، أو اللحاء المطحونة طحناً ناعماً، أو الثّمار فبإمكانك أن تنقعها لمدةٍ أطول - أي لحوالي عشر دقائق إلى عشرين دقيقةٍ. اتَّبع وصفات الشاي في القسم الثالث من هذا الكتاب (أو التعليمات المذكورة على علبة الشاي التي اشتريتها).

إن أكثر أنواع الشاي استخداماً هي تلك الموضَّبة في أكياسٍ صغيرة، وهي تجعل من صنع الشاي عمليةً سهلةً. ولكن الأعشاب المجففة الموجودة في الكيس غالباً ما تكون مطحونةً طحناً ناعماً، مما يعني أنها تفقد نضارتها بسرعةٍ. تأكد من أن المنتِج معروفٌ بتوضيبه الأعشاب الطازجة، واحْفَظها بعيداً عن الحرارة والضوء، وتخلص من الأكياس التي لم تُستخدَم بعد مرور سنة على تاريخ شرائها.

الأصباغ والمركَّبات الغليسيرينية

تُنقَع بعض الأعشاب (الطازجة أو المجفَّفة) في سائل غير الماء لاستخراج مركباتها الطبية، كالكحول، بالنسبة إلى الأصباغ؛ والغليسيرين بالنسبة إلى المركَّبات الغليسيرينية. فالكحول مثلاً أكثر قدرةً على استخراج مكوّنات كيميائية من بعض الأعشاب من الغليسيرين. لذا، نقترح عليك استخدام الصِّبغة إن كان بإمكانك استهلاك الكحول.

المستخلَصات المعيارية Standarized Extracts

يختلف تركيز المركَّبات الطبية في الأعشاب من نوع إلى آخر، فملعقة شاي من أوراق النعناع البستاني peppermint المجفَّفة فعَّالةٌ في تهدئة الاضطراب المعَوي. أما ملعقة شاي من أوراق الجنكة ginkgo فلن تكفي أبداً لمعالجة مشكلة فقدان الذاكرة، بل إنك بحاجةٍ

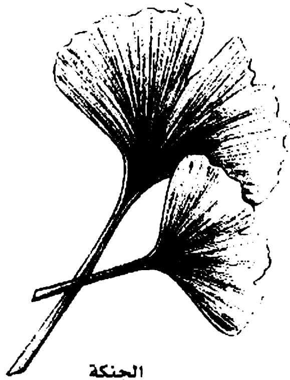
الأعشاب التي تُباع على شكل مستخلصات معيارية standarized extracts

تُعدِّد اللائحة أدناه الأعشاب التي تُستخدم على نطاق واسع والمكوِّنات التي تجعلها معيارية. مع تواصل الأبحاث عن الأعشاب قد تُلاحِظ مع الوقت تغيُّر المكوِّنات التي تؤدي إلى معياريتها.

أويسة العنب Bilberry	25% أنثوسيانوسيدات anthocyanocides
الثوم Garlic	4,5 مليغرامات من الأليسين allicin (مركب ثومي) للجرعة الواحدة
الجنكة ginkgo	24% من جليكوسيدات الجنكة الصفراء ginkgo flavone glycosides
بزر العنب Grapeseed	95% من proanthocyanidins بروانثوسايانيدنات
الزعْرور البري Hawthorn	19% من البروسياندينات الأوليغوميركية oligomeric procyanidins
كافا كافا Kava Kava	29% من الكافالاكتونات kavalactones
السوس Licorice	2% من الغليسيريزين glycyrrhizin
شوك مريم أو الحرشف البري Milk thistle	70% من السيليمارين silymarin
البلميط المنشاري Saw Palmetto	95% من الأحماض الدهنية الحرة free fatty acids
عشبة القلب أو الأوفاريقون St. John's-wort	0,3 - 0,5% هايبريسين hypericin

إلى الكثير والكثير من أوراق الجِنْكة لصنع جرعة فعَّالة واحدة للعلاج الذي ينبغي تكراره بانتظام.

إذاً، كيف يمكنك معرفة ما إذا كان منتج الجنكة الذي تَوَدّ شراءه مركَّزٌ بشكلٍ كافٍ ليفيد في معالجة الحالة؟ عبر التحقُّق من كونه معياريًّا، أي أنه يحتوي على 24 بالمئة من الغليكوسايدات الصفراء، وهي مكوِّنات موجودة في النبتة (في بعض منتجات الأعشاب المعيارية لا يكون المركَّب الذي يُقاس من المكونات الفاعلة في العشبة، ولكنه يُعتبر مؤشّراً على قوة المنتج لعدة أسباب منها سهولة القياس أو كونه مكوّناً فريداً لهذه العشبة).



الجنكة

لا تحتاج معظم المنتجات المعيارية إلى التركيز العالي الموجود في عشبة الجنكة، ويمكن أن تصبح معياريةً لأسباب أخرى. فقد يرغب المصنِّع في أن تكون الكمية الفعَّالة في معالجة المرضى الحاليين ـ عندما يَعزِل الباحثون مكوناً واحداً لإجراء الأبحاث ـ الكمية نفسها الموجودة في المنتَج الخاص بهم.

هل يعني هذا أن المنتجات المعيارية متفوقةٌ على غيرها؟

لا، ليس بالضرورة، إلا أنها تضمن قوة العشبة. وتتوفر المنتجات المعيارية على شكل أقراص، أو برشامات، أو سوائل.

يعترض داعمو منتجات الأعشاب الكاملة على استخدام المستخلصات المعيارية محتجين بأن في كل عشبةٍ مكونات عديدة تعمل بشكل متناغم لضمان أعلى مستوى من الإفادة للمستهلك. أما الذين يفضلون المستخلصات المعيارية، فيدافعون عن وجهة نظرهم قائلين إنه من دون عملية التركيز الشاقة وقياس مكوِّنٍ أو أكثر من مكوِّنات المنتَج لن نستطيع تحديد الفائدة التي سنحصل عليها، وإن الفريقين كليهما على حق.

فمعظم منتجات عشبة الأوفاريقون أو عشبة القلب St-John's-wort معيارية وتحتوي على كميةٍ محدَّدةٍ من الـ hypericin، وهو أحد المركَّبات التي يعتقد الباحثون أنها مسؤولة عن فعالية النبتة في معالجة الاكتئاب الخفيف أو المتوسط.

وتشير الأبحاث الجديدة إلى أن هنالك مركباً آخر من مركبات العشبة يُدعى الـ hyperforin قد يكون له تأثيرٌ علاجي. ومن الممكن أن يكون الباحثون الذين يُجرون دراسات حول هذه العشبة قد اكتشفوا مركبات أخرى فيها ذات فوائد صحية.

توجد على لائحة «الأعشاب التي تُباع كمستخلصات معيارية»، الأعشاب الرائجة الاستخدام والتي عادةً ما تكون معيارية.

عشبة واحدة أم منتجات مركَّبة؟

منذ قرنٍ مضى، كانت تحضيرات الأعشاب المفردة تُدعى «بسيطة». تتوفر هذه التحضيرات في أيامنا أيضاً كما أنه بإمكانك إيجاد مجموعةٍ من المنتجات التي تحتوي على عدة أنواعٍ من الأعشاب لعلاج حالاتٍ مَرَضيَّة محددة كالرشح والأعراض السابقة للطمث PMS (ويشار إليها على أنها وصفات أو منتجات مركَّبة).

إن تأكَّد لك سبب مرضك، أو إن كان مرضك طفيفاً، أو لم يكن لديك أية حساسية تجاه الأعشاب، فقد تودّ شراء منتجاتٍ عشبية مركَّبة. اقرأ الغلاف بعناية وتأكَّد من كمية الأعشاب للحصول على الأفضل منها. للمنتجات العشبية المركَّبة آثارٌ سلبية فقد تحتوي على كميات كافية من العشبة الأنسب لحالتك، وقد لا تحتوي عليها. وقد تحتوي على عشبةٍ لا تحتاج إليها في علاجك أو لم تُجرَ عليها أبحاثٌ دقيقة. كما أنه من الصَّعب تمييز الفرق بين المنتجات المركَّبة المتنوِّعة.

ننصحك بشراء المنتجات التي تثق بها فقط، وتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية المذكور على العلبة ولا تشترِ العلبة التي لم يُذكر عليها التاريخ.

إن شراء منتجات مركَّبة وسيلة سهلة لتناول الأعشاب، فهي تقدم لك الفوائد الناتجة عن مجموعة الأعشاب الممزوجة وهي أقل كلفةً من شراء عدة علب لأعشاب مختلفة.

أما العشبة المنفردة فتمكِّنك من التحكُّم في طريقة تناول الأعشاب بشكلٍ أفضل، فتختار الكمية التي تود تناولها. وإن تعرَّضْت لأي نوع من الحساسية فبإمكانك التوقُّف عن تناول العشبة بكل بساطة. عند شرائك المنتجات من المصنِّعين الذين تثق بهم ستكون أكيداً من محتوى البرشامات أو السائل.

الزيوت الأساسية والزيوت المنقوعة

بالرغم من أنَّ الزيوت العشبية قد تبدو متشابهة، إلا أنها مختلفة اختلافاً كبيراً. فالزيوت المنقوعة هي الزيوت التي تُنقَع فيها الأعشاب عدة أسابيع على نار هادئة أو على درجة حرارة الغرفة التي يُوضع فيها النقيع. تستعمل هذه الزيوت خارجياً على البشرة المتهيِّجة كزيت الآذريون calendula oil ، أو تُستخدم في علاج الآلام العضلية كزيت زهرة العُطاس arnica أو الأوفاريقون (عشبة القلب) St. John's-wort oil. كما أنه من السهل صناعة هذه الزيوت بنفسك.

أما الزيوت الأساسية فهي مركَّزاتٌ كيميائيةٌ من زيوت النبتة المتبخِّرة، وهي غالباً ما تُستخرج من خلال عملية التقطير. إن الزيوت الأساسية قويةٌ للغاية ولا ينبغي استخدامها في معظم الحالات بشكلٍ مباشرٍ على الجلد دون شعشعتها أو تخفيفها. كما أنه لا ينبغي تناول معظم هذه الزيوت إذ إن بعضها سامٌّ.

تُستخدم الزيوت الأساسية في العلاج بواسطة العطور aromatherapy بغضِّ النَّظر عن كون رائحتها زكيَّةً أم لا! ومن أفضل الزيوت الأساسية زيت شجرة الشاي tea tree oil الذي ليست له رائحة زكية، لكنه مضاد قوي للفطريات، وزيت الخُزامى الزكيّ الرائحة lavender oil الذي يداوي الحروق.

هيئات أخرى للأعشاب

البخَّاخات: إن البخَّاخ هو نوع جديد من المكملات العشبية، وهو سائل يُبَخُّ تحت اللسان فتدخل مكوناته الفاعلة بسرعة في مجرى الدم من دون التعرُّض للإضعاف من قِبَل أحماض المعدة لدى مرورها في الجهاز الهضمي. إن البخَّاخات مثاليَّة للأشخاص الذين يعجزون عن ابتلاع الأقراص أو البرشامات.

الأقراص tablets: هي كمية محدودة من المواد العشبية المطحونة طحناً ناعماً، والمضغوطة على شكل قرص، والمغلَّفة بغلاف رقيق. هنالك نوع من التغليف يُدعى «التغليف المعوي» وقد صُمم ليتحَلل في الأمعاء الصغرى فقط، حيث يتم امتصاص المكوِّن الفاعل من دون أن يتأثر بأحماض المعدة. بعض الأقراص صُمِّمت لتتحلَّل تحت اللسان حيث يسهل امتصاص المكوِّنات الفاعلة في مجرى الدم.

شراء المنتجات العشبيّة واستخدامها

بالرّغم من وجود الكثير من المنتجات العشبية المعروضة للبيع وتزايد أعداد الناس الذين يشترونها إلا أن عملية اختيار الأعشاب واستخدامها ليست سهلة بالنسبة إلى المتسوّق العادي. فالقوانين الفيديرالية لا تسمح للمصنعين بذكر بيانات مباشرة عن فوائد منتجاتهم.

يعود السبب في ذلك إلى تقديم إدارة الأطعمة والعقاقير الطبية (FDA) شكوى أمام الكونغرس عام 1993 مطالبة فيه بالتحكم والحد من حصول المستهلكين على المكملات الغذائية كالأعشاب والفيتامينات والمعادن. أثارت هذه الشكوى الكثير من الاعتراضات، وكانت نتيجتها صدور قانون الصحة والتربية الخاص بالمكملات الغذائية (DSHEA) عام 1994 ـ نزولاً عند رغبة المهتمين. ويسمح هذا القانون ببيع الأعشاب والفيتامينات ومواد أخرى كالهورمونات والأحماض الأمينية دون رقابة ـ طالما أن مصنّعي هذه المنتجات لا يشيرون بأي شكل من الأشكال إلى الفوائد الطبية لهذه المنتجات. ويعني هذا أنه أصبح بإمكان المصنّع بيع منتج ما، كعشبة الأخيناشيا echinacea المفيدة في محاربة الرشح والإنفلونزا، طالما أنه لا يُذكَر أن العشبة تشفي من الرشح والإنفلونزا.

ما الذي يمكن المصنّع إذاً ذكره حول فائدة المنتَج؟ بإمكانه وصف تأثير المنتَج في بنْية الجسم (من أعصاب، وأوعية دموية، وأعضاء وأجهزة) وتأثيره في وظائفه. يمكن لِعُلبة المنتج الذي يحتوي على الزعرور البري hawthorn أن تذكر أنه «يُعزِّز صحة القلب» ولكن من دون ذكر أنه «يعالج الذبحة الصدرية». أما علبة منتَج الآخيناشيا echinacea فتذكر أنها «تُعزِّز صحة الجهاز المناعي في موسم الرشح والإنفلونزا»، وليس أنها «تشفي من الرشح».

الاختيار بين العلامات التجارية المتعدِّدة

إن كان هنالك ثلاث علامات تجارية مختلفة أو أربع، أو كانت هناك أنواع مختلفة من عشبة معينة فكيف تختار ما تَود شراءه؟

إليك بعض الأمور التي ينبغي عليك أخذها بعين الاعتبار قبل اتّخاذ القرار المناسب.

- عشبة كاملة أم مُستخلَص معياري standarized extract؟ فلنفترض أنك ترغب في شراء منتج يحتوي على العشبة كاملةً لأنها تختزن المركبات المتعددة التي تُضاعف من فعاليةِ العلاج، أو لأنك لا تعتبر أن المُستخلَصات المعيارية تُقدِّم الفائدة نفسها. إبحث عن المنتَج المصنوع من الجزء الصحيح من العشبة. فإن رغبتَ في شراء الأخيناشيا echinacea اختَر المنتجات المصنوعة من جذور الأخيناشيا لأنها تحتوي، في رأي معظم خبراء الأعشاب، على أعلى مركَّزات المكوِّنات المفيدة في العشبة. كما أن الجذور ليست عُرضةً للغش، كأن تُمزَج بجذور أعشابٍ أُخرى شبيهة من حيث الشكل.

إنَّ المنتجات المصنوعة من جذور الأخيناشيا أكثر كلفةً لأن العشبة تُتلَف بأكملها للحصول على الجذر. (إذا قرأتَ عبارة «عشبة الأخيناشيا» echinacea herb أو «عشبة ذَيْل الفَرَس» horsetail herb فاعلم أن الجزء المستخدَم في المنتَج هو ذاك الذي ينبت فوق الأرض).

- النباتات العضوية أم البرِّية؟ يميل الأشخاص الذين يخافون من تأثير المبيدات الحشرية على صحتهم وعلى البيئة إلى اختيار النباتات العضوية. كما أن بعض النباتات البرية عُرضة للانقراض، لذا قد تودّ تجنُّبها. (لمعرفة النباتات البرية راجِع القسم الرابع: لمحة عامة عن الأعشاب الأكثر شيوعاً). فالنباتات التي تنمو في قارة، وتُستخدم في القارة نفسها تكون طازجة أكثر (ككندا والولايات المتحدة الأميركية).

- ما هي كمية المكوِّنات الفعَّالة؟ عند مقارنتك بين المنتجات العشبية المختلفة قارن كمية المكوِّنات الفعَّالة في كل منتَج واسأل نفسك عن عدد الأقراص التي ستتناولها في اليوم وعدد المرات، فهذا يساعدك على مقارنة الكلفة اليومية بين منتَجٍ وآخر.

- هل العلبة محكمة الإغلاق وعليها ختم الأمان؟ هذا سؤال ضروري للتأكُّد من أنه لم يتمّ العبث بالمنتَج.

- هل ذُكِر تاريخ انتهاء الصلاحية على المنتَج، وهل هو بعيد؟ إن لم يُذكَر تاريخ انتهاء الصلاحية فأنت تُجازِف بفعالية المنتج.

- هل هنالك رقم لِدُفعة المنتَج في حال رغبت في أن تسأل المُصنِّع عنه؟ هل عنوان المُصنِّع ورقم هاتفه أو موقعه الإلكتروني مذكورٌ على العلبة في حال رغبتك في الحصول على المزيد من المعلومات؟

تفاعلات شائعة بين الأعشاب والعقاقير الطبية

تُقدّم هذه اللائحة المختصرة بعض الأمثلة عن مدى تأثير بعض الأعشاب في فعالية عقاقير طبية معينة:

العشبة	التأثيرات المحتملة
البرومالين Bromelain	تزيد من خطر النزيف عندما يتم تناولها مع مسيّلات الدم.
الأخيناشيا Echinacea	قد يتعارض مفعولها مع مفعول الأدوية الكابحة لإفرازات الجهاز المناعي.
إفدرا Ephedra	قد تزيد الآثار الجانبية لبعض المنبّهات (كالكافيين) سوءًا.
الثّوم Garlic	قد يزيد من تأثير مسيّلات الدم.
الجنكّة Ginkgo	قد تزيد من تأثير مسيّلات الدم.
الجنسنغ Ginseng	قد يزيد من الآثار الجانبية للمنبّهات.
الأعشاب التي تحتوي على كمياتٍ كبيرةٍ من حمض التَنيك كالشاي الأخضر أو الأسود، ولحاء شجر البلوط الأبيض white oak bark، وعنب الدُّب bearberry، والهماميلس witch hazel، وقشرة الجوز الأسود black walnut husk، وأوراق التوت الأحمر	تخفّف من امتصاص الجسم لمعظم العقاقير الطبية.
الأعشاب التي تحتوي على كمياتٍ كبيرة من حمض البربرين كالحوذان المرّ goldenseal وجذور العنب الجبلي Oregon graperoot والبرباريس	يتعارض مفعولها مع مفعول مسيّلات الدم الخفيفة.
الأعشاب التي تحتوي على نِسَبٍ عالية من الألياف كبذر الشُمار Fennel seed	قد تؤخّر من امتصاص معظم العقاقير الطبية التي تُستخدم في الوقت نفسه.

وقشر بزر قَطونا psyllium، وجذر الخطمي (الختميّة) marshmallow root، والطحلب الآيسلندي Icelandic moss، وبكتين التفاح، وبزر الكتان flaxseed، وهلام الصبار aloe gel، والدّردار اللَزج slippery elm	
السوس Licorice	قد تزيد مفعول العقاقير التي تؤدي إلى فقدان البوتاسيوم.
الجِنسغ السيبيري Siberian ginseng	تزيد من تأثير المضادات الحيوية antibiotics.
الأوفاريقون St. John's-wort	قد تزيد من تأثير المخدّرات وبعض مضادات الاكتئاب.
الناردين Valerian	تزيد من تأثير المهدّئات.

ما الكمية التي ينبغي تناولها؟

عندما تختبر علاجاً عشبيًّا جديداً ابدأ بتناول أقل جرعة مقترحة يذكرها هذا الكتاب، أو يوصي بها طبيب مُختَصّ أو خبير مُختَصّ بالأعشاب، أو تجدها مذكورةً على علبة المنتَج. ثم راقِب بدقّةٍ ردة فعلك تجاه العشبة. إن اشتكيت من أية آثارٍ جانبية غير مرغوبٍ فيها كالطفح الجلدي، والدوار، والغثيان، أو الصداع، فتوقف عن تناول العشبة فوراً.

تشمل التوصيات المتعلّقة بالجرعة، المدة الزمنية التي ينبغي تناول العشبة خلالها. فبعض الأعشاب قد يضرّك إن تناولته لأكثر من عدة أسابيع، والبعض الآخر يحتاج إلى مدة زمنية طويلة لتظهر نتائجه. ويمكن تناول بعض الأعشاب لمدةٍ طويلة من دون الإصابة بأي ضرر. يُعاني بعض الأشخاص من الحساسية تجاه أنواع معينة من الأطعمة النباتية أو المواد النباتية التي تنتقل عبر الهواء. فإن كنت تعاني من حساسيةٍ تجاه الرّجيد ragweed، مثلاً، فعليك أن تتجنب استخدام البابونج Chamomile الذي ينتمي إلى عائلة الرّجيد نفسها.

من المعروف أن بعض الأعشاب تتفاعل سلبياً مع بعض الأطعمة والعقاقير الطبية والكافيين

أو الكحول. إن كنت تستخدم أياً من هذه المواد فاحذر تناوُل الأعشاب التي قد تتفاعل معها فتُعرِّضك لآثار جانبيةٍ خطيرة. راجِع التحذيرات المذكورة على علب المنتجات العشبية دائماً، حتى وإن كنتَ تستخدم الأعشاب الطازجة.

يميل مصنِّعو المكمِّلات العشبيَّة إلى التحفّظ في ذكر التوصيات الخاصة بالجرعة. لذا، اتّبع التعليمات المذكورة على العلبة بدقةٍ متناهية خصوصاً عند البدء بالعلاج، ولا تُخالفها إلا إذا أوصاك الطبيب المختص أو خبير الأعشاب بذلك. تُطلِعك علبة المنتجات العشبية على الجرعات المناسبة لرجلٍ يَزن 70 كلغ. لذا، عدِّل الجرعة لتتناسب مع وزنك الخاص. اقسِم وزنك على العدد 70 ثم اضرب النتيجة بالجرعة المذكورة على العلبة؛ وإن كان وزنك 46 كلغ فَخُذ ثُلثَي الجرعة المقترحة.

للجودة أهميتها

تأكد من مصداقيَّة المصنِّع عند شرائك الأعشاب، وتجنب ابتياع المنتجات الرخيصة أو تلك التي يُروِّج لها مصنِّعوها بشكلٍ مبالغ فيه. يمكنك شراء الأعشاب من متجر أو شركة لها مصداقيتها في الأسواق عبر طلبها بالبريد العادي. وإن معظم الباعة يتحرّون مصداقية مُصَنِّعي المنتجات التي يبيعونها.

يهتم معظم مصنِّعو الأعشاب والمكمِّلات الغذائية بالجودة، ولكن عدد التجَّار الذين يتعدّون على مجال بيع المنتجات العشبية في تزايد مستمر. استعمل المعلومات الواردة في هذا الكتاب، واقرأ ما كُتِب على علبة المنتج بتَمعُّن كي تصبح متسوِّقاً ذكياً للأعشاب.

ضع نظامك العشبي الخاص

بات تركيز الولايات المتحدة الأميركية على الصحة أشد من تركيزها على المرض نظراً للتغيُّرات التي شهدها مجال العناية الصحية ولنشوء مؤسسات العناية الصحية المتطورة.

والسبب الأهم في هذا التحوُّل هو رغبة الناس في أن يحيَوا حياةً صحية مع تقدُّمهم في السِّن؛ فمعظمنا يركّز اهتمامه على النظام الغذائي، والتمارين الرياضية، والرشاقة. وإن استخدام الأعشاب للحفاظ على صحة جيدة هو أمرٌ منطقي وحكيم.

إن الأعشاب تساعدك على تحسين حالتك النفسية، وعدم التعرُّض لمشاكل في أثناء

أعشاب شائعة في أنظمة التداوي بالأعشاب

يُقدِّم لك الجَدولان التاليان معلومات عن بعض الأعشاب التي قد تجدها مستخدمَةً في أنظمة التداوي بالأعشاب لتعزيز الصحة العامة، أو لتفادي حالات مَرَضيَة معيَّنة.

أعشاب من شأنها تعزيز الصحة العامة

الجنسنغ الأميركي American ginseng	منشط عام
العنزروت، أستراغالس Astragalus	منشط عام، يعزِّز الطاقة
أويسة العنب Bilberry	تُنشِّط الدورة الدموية وتُرمِّم الشرايين
الجنسنغ الصيني Chinese ginseng	منشط عام، يعزز الطاقة
الثوم Garlic	يخفِّض من مستوى الكولسترول ويساعد على الوقاية من السرطان
الجنكة Ginkgo	مضادة للتأكسد، تُنشِّط الدورة الدموية وتقوِّي الذاكرة
غوتو كولا Gotu Kola	يُنشط الدورة الدموية، ويعجِّل في الشفاء، ويقوِّي الذاكرة
الشاي الأخضر Green tea	مضاد للتأكسد ومنشِّط، يساعد على الوقاية من السرطان
الحرشف البرّي، شوك مريم Milk thistle	يُرمِّم خلايا الكبد ويقوِّيه
فطر الرايشي Reishi	منشِّط ومنبِّه للجهاز المناعي
الجنسنغ السيبيري Siberian ginseng	منشِّط ومُعزِّز للطاقة
الكركم Turmeric	مضاد للتأكسد

أعشاب من شأنها الوقاية من الأمراض

أويسة العنب Bilberry	تَقي من تصلُّب الشرايين، والبواصير، وضعف النظر الليلي
التوت البرّي Cranberry	يَقي من التهابات مجرى البول
زيت زهرة الربيع الأخدرية Evening primrose oil	تَقي من معالجة نقص الحمض الدهني الأساسي
عشبة الحمَّى Feverfew	تَقي من الصداع النصفي

الثوم Garlic	يَقي من تصلُّب الشرايين، وارتفاع مستوى الكولسترول وارتفاع ضغط الدم
الجِنْكة Ginkgo Biloba	تَقي من فقدان الذاكرة، وطنين الأُذنَين، والتدهور البُقعي في العين
الزّعرور البرّي Hawthorn	يَقي من الذبحة الصدرية، وقصور القلب الاحتقاني
السوس Licorice	يَقي من القرحة
الحرشف البرّي، شوك مريم Milk Thistle	يَقي من مشاكل الكبد
البلميط المنشاري Saw palmetto	يَقي من تضخُّم غدة البروستات
عشبة القلب، الأوفاريقون St. John's-Wort	يَقي من الاكتئاب الخفيف

إيجاد خبراء الأعشاب

مَن هم خبراء الأعشاب؟ قد يكون بعضهم من أطبائك أو ممرِّضيك، فإيجاد خبراء الأعشاب لم يَعُد أمراً صعباً، وإنما بات في سهولة إيجاد طبيب مختص نظراً لتزايد الاهتمام بطب الأعشاب والإقبال عليه.

ولكن ماذا لو لم يكن أطباؤك أو ممرِّضوك يعرفون شيئاً عن الأعشاب أو الأدوية النباتية؟

لا يتم مَنْحُ خبراء الأعشاب شهادة أو إجازة مصدَّقة حكوميًّا، ولكن ألقاباً مهنية لأصحاب هذا الاختصاص قد تدل على مستوَيَي اختصاصهم وتَدَرُّبهم، وإليك لمحة مختصرة عنها.

- N.D (naturopathic doctor) مُعالِج طبيعي. يخضع حامل هذه الشهادة لأربع سنوات من التدريب في كلية طبية مختصة بالعلاج الطبيعي بدلاً من كلية الطب العادية. تعترف إحدى عشرة ولاية فقط بهذه الشهادة، وقد تسمح ولايات أُخرى باستخدامها بهدف الدراسة بالمراسلة. عليك أن تسأل المُعالِج الطبيعي عن الكلية التي درس فيها، وما إذا كانت معترفاً بها حكوميًّا.
- F.N.I.M.H أو M.N.I.M.H: يشير هذا اللقب إلى كون الخبير تلميذاً في المعهد الوطني لطب الأعشاب في بريطانيا، بحيث ترمز M إلى Member (عضو)، وF إلى Fellow (زميل). وقليلون هم خبراء الأعشاب الحائزون على هذه الشهادة في الولايات المتحدة الأميركية.
- A.H.G (نقابة خبراء الأعشاب الأميركية). تُقيِّم لجنة خاصة بنقابة خبراء الأعشاب

التقدُّم في السِّن، ومعالجة بعض المشاكل الصحية البسيطة. يمكنك أن تتعلّم بمفردك الكثير عن الأعشاب لِتُحسِّن حالتك الصحية. ولكن تذكَّر أنك في حاجةٍ إلى إشراف طبيبٍ مختص وعنايته لمعالجة المشاكل الصحية المزمنة أو تلك الأشد خطورةً.

إن لم تكن تُعاني من أي مشكلةٍ صحية في الوقت الحاضر، فيمكنك استخدام الأعشاب بعناية لمحاربة الأمراض وتحسين حالتَيْك الصحية والنفسية. تستطيع العلاجات العشبية أن تُجنِّبك التعرُّض لبعض المشاكل الصحية ـ أو أن تشفيك منها إن وُجِدَت.

إنّ افترضنا أن رجلاً يبلغ من العمر خمسين عاماً ـ وفي سجلّه العائلي الصحي إصاباتٌ بأمراض القلب والكبد ـ يرغب في البقاء في صحة جيدة وتعزيز طاقتَيه الذّهنية والبدنية فإن علاجه العشبي قد يتضمن الجنكة ginkgo لمعالجة مشاكل الذاكرة والبصر، والبلميط المنشاري Saw palmetto لمعالجة مشاكل البروستات، والثوم للتخفيض من مستوى الكولسترول في الدم، والجنسنغ ginseng السيبيري لتعزيز الطاقة والصحة العامة، وأويسة العنب bilberry لتقوية حاسة البصر ولتنشيط الدورة الدموية، وشَوك مريم أو الحرشف البرّي Milk thistle لحماية الكبد من الأمراض، والأعشاب البحرية

الأميركيين مَن يرغب في الانتساب إلى النقابة وتتأكّد من خضوعه لبرنامج تدريبي تتراوح مدته بين ثلاث وأربع سنوات. فإن لم يسبق له القيام بذلك فعليه أن يكون قدّ خاض تدريباً مكثفاً وحاز ثلاث رسائل توصية من خبراء أعشابٍ مختصِّين أو حاز خبرةً واسعة في مجال العلاج التقليدي.

- L.A.C (خبير بالوخز بالإبر مرخّص له حكوميًّا). إن بعض خبراء الوخز بالإبر مُلِم باستخدام الأعشاب أيضاً، وخصوصاً الأعشاب الصينية. يتدرَّب هؤلاء الخبراء على مدى ثلاث سنوات أو أربع، ويحصلون عادةً على رخصة حكومية تختلف متطلباتها من ولاية أميركية إلى أخرى.

إذا لم يكن خبير الأعشاب الذي تعرفه حائزاً هذه الألقاب فذلك لا يعني أنه لا يستطيع مساعدتك. فالعديد من خبراء الأعشاب حصل علمه من خلال تجاربه الشخصية وخبرته لعدم توفر التدريب اللازم. إلا أنه ينبغي أن تحذر بعض الخبراء الذين يحصلون على ألقاب غير مرخصةٍ حكوميًّا من قِبَل القيمين على برامج التدريب الخاصة بطبّ الأعشاب.

إنّ كنتَ تبحث عن خبير مختص فاستَشِر مَن تعرفهم وتثق فيهم ولا تنسَ استشارة المختصِّين بالعناية الصحية الحائزين شهادات. استعِدّ لطرح الأسئلة على خبراء الأعشاب الذين قد تقصدهم، وإذا وجدتَ وعودهم غير واقعية أو أجورهم باهظةً جداً فلا تَستعِن بهم.

Kelp لتحفيز الغدَّة الصمَّاء. قد يرغب هذا الرجل أيضاً في تناول فيتامين متعدِّد الفوائد - خالٍ من الحديد - بالإضافة إلى الإنزيم Q10 وثلاثة مضادات أساسية للتأكسد - هي الفيتامين ج (C) و هـ (E) والسيلينيوم.

وقد ترغب امرأة في السن نفسه في تناول الجنكة، والثوم، والجنسنغ السيبيري، وأويسة العنب bilberry بالإضافة إلى جذور الثعبان أو السيميفوغا black cohosh والنفل البنفسجي clover للحصول على هورمونات الأستروجين النباتية المفيدة التي تحافظ على توازن الهورمونات المتقلبة بعد بلوغها سن اليأس (انقطاع الطمث). وقد ترغب هذه المرأة في استبدال أويسة العنب بالحمّاض yellow dock إن كانت تعاني فقر الدم في تلك المرحلة العمرية. وقد ترغب في تناول ثلاثة مضادات للتأكسد، والحصول على نسبة إضافية من الحديد من ضمن فيتاميناتها، وإضافة جرعة كبيرة من الكالسيوم لتفادي ترقق العظام.
عند وضعك لنظامك العلاجي الخاص، خذ هذه العوامل الخمسة بعين الاعتبار:

1 . أي تعزيزات صحية توَد حصولها في الوقت الحالي
2 . أية مشكلة صحية قد تُعرِّضك للخطر
3 . سنّك، وحجمك، وجنسك، ومستوى رشاقتك، وأسلوبك في الحياة
4 . أية مشكلة صحية تُعاني منها الآن، خصوصاً إنْ كنتَ تتناول عقاراً طبياً أو أعشاباً للتداوي منها (قد ترغب في استشارة طبيبك قبل تناول أية عشبة.)
5 . أية حساسية تعاني منها

بعد إجرائك بحثاً في المشاكل الصحية التي تود معالجتها أو تفاديها أو التعزيزات الصحية التي توَد إجراءها، ضع لائحةً بالأعشاب التي اخترتها والجرعات التي وجدتها. راجع التحذيرات المذكورة في القسم الثالث وفي اللمحة العامَّة عن الأعشاب في القسم الرابع. راجع اللائحة مع طبيبك إنْ كنتَ تشكو من حالات مرضية أو تتناول عقاقير طبية. وأخيراً، إبحثْ عن الأعشاب، ملتزماً بالتعليمات الواردة في هذا الفصل.

قد تجد بعض المنتجات المركَّبة التي تحتوي على معظم الأعشاب التي ترغب في تناولها. اتَّبِع تعليمات المُصَنِّع الخاصة بالجرعة المذكورة على علبة المنتَج. إنْ لم تجد منتَجاً مركَّباً موثوقاً فيه فاخترِ أهمَّ مشكلةٍ صحية تريد التداوي منها. واشترِ العشبة الخاصة بمعالجة هذه المشكلة.

راقِب وضعك الصحي لبضعة أسابيع فإنْ شعرتَ بأي آثارٍ جانبية فتوقَّف عن تناول العشبة وجرِّب عشبةً أخرى خاصة بمعالجة تلك المشكلة، ثم اخترْ من اللائحة، العشبة التي تليها من حيث الأهمية وجرِّبها لعدة أسابيع. إنْ كانت العشبة فعَّالةً أضِف العشبة التي تليها إلى نظامك العلاجي، وهكذا دواليك.

صناعة منتجاتك الخاصة

ماذا لو لم تجد متجراً لبيع الأعشاب في منطقتك. أو كنت ترغب في صناعة منتجاتك الخاصة؟ وماذا لو لم تجد منتجاً يحتوي على كل الأعشاب التي تحتاج إليها ورغبتَ في صناعة منتجك الخاص؟

بالرغم من قلة الأشخاص الذين يملكون الوقت الكافي لصناعة أنظمة العلاج العشبي الخاصة بهم، إلا أن العملية سهلة وممتعة وغير مكلفة. وإن معرفة بعض الأساليب السَّهلة يزيدك علماً بالمنتجات التي تنوي شراءها.

إليك بعض التعليمات الخاصة بصناعة علاجك العشبي الخاص واستخدامه.

شاي الأعشاب

هذه أبسط المنتجات التي يمكنك شراؤها وتحضيرها. تستطيع شراء شايٍ عشبي جاهز، أو شراء الأعشاب الفردية وخلطها في المنزل.

إنْ كنتَ لا تُحِب طعم الشاي الطبي الذي اشتريتَه فبإمكانك إضافة الأعشاب التي تريد لجعل مذاقه حادًّا أو أكثر حلاوةً.

لا تنسَ أن تنقع الشاي لمدةٍ أطول إن كان اللحاء جزءًا من العشبة، أو الجذر، أو البذور. أما إن كان الشاي مكوَّناً بكامله من لحاء النبتة، أو جذورها، أو بذورها فعليك غليها لأن هذه الأجزاء الصلبة تحتاج إلى المزيد من الوقت لإفراز مركَّباتها الطبية.

عند شرائك الأعشاب لصناعة الشاي تأكَّد من كون الأعشاب طازجةً ومن شرائك للجزء المناسب من العشبة. فبعض المنتجات يذكر اسم النَّبتة مسبوقاً بكلمة «عشبة». من هذه الكلمة يدرك خبير الأعشاب أن الجزء الذي يتضمنه المنتَج، هو الجزء الذي ينمو فوق الأرض من النبتة. إنْ كنتَ تُفضِّل أكياس الشاي فلا داعي للقلق، هنالك الكثير من متاجر الأطعمة الصحية التي تبيع هذه الأكياس، وبإمكانك تعبئتها وختمها بنفسك.

احتفظ بخلطات الشاي المجفَّفة في عُلَبٍ مُحكمة الإغلاق بعيداً عن الحرارة والضوء، واحتفظ بالشاي المختمِر في الثلاجة لمدةٍ لا تزيد على ثلاثة أيام.

البرشامات Capsules

من النادر ألا تجد الأعشاب بهيئة برشامات وخصوصاً إذا راجعت مصادر الطلب بواسطة البريد. ولكن، إذا نصحَك خبير الأعشاب بتحويل أعشابك المزوجة إلى أقراصٍ - وهذا ليس أمراً صعباً - فستحتاج إلى مطحنة للبنّ، وبرشامات فارغة، وعلبة لحفظ البرشامات. بإمكانك شراء البرشامات الفارغة وعلبها من متجر الأطعمة الصحية أو من مصادر الطلب بواسطة البريد. أبدأ بإزالة بقايا البن عن شفرات المطحنة بواسطة شيء من الكحول أو فوطة مبللة بالماء الساخن والصابون. اطحن الأعشاب طحناً ناعماً وبحركاتٍ قصيرة (لتتفادى تَعرُّض الشفرات للحرارة وبالتالي تبخُّر المركَّبات الطبية الموجودة في الأعشاب). املأ البرشامات بالمسحوق.

الأصباغ Tinctures

قد ترغب أحياناً في صنع صبغة من مزيجك العشبي الخاص، لا سيما إنْ كنتَ تتناول أنواعاً عديدة ومختلفة من الأعشاب، أو تعاني صعوبةً في ابتلاع الأقراص.

إن صنع الأصباغ ليس أمراً صعباً بالرغم من استغراق المزيج عدة أسابيع ليختمر. تختلف نسبة المياه التي ينبغي استخدامها والتي تُقابل نسبة الكحول، ونسبة الأعشاب التي تُقابل نسبة السائل من عشبةٍ إلى أخرى، وستجد وصفات لصنع الأصباغ في هذا الكتاب. في بعض الوصفات كل ما عليك فعله هو مزج الأصباغ التي اشتريتها. أما الوصفات الباقية، فتشمل تعليماتٍ حول المحتويات وأوقات النقع.

الزيوت المنقوعة

إن صنع الزيوت المنقوعة أمرٌ سهل وإن وضعَها على اليد يشفي الجروح البسيطة والأمراض. امزج الأعشاب في مقلاةٍ ثقيلة غير مصنوعة من مواد متفاعلة كالحديد المصبوب أو الألمنيوم. غطِّ الأعشاب بزيت الزيتون وضع المزيج فوق نار خفيفة جداً لمدة

ثلاثين دقيقة. اسكب الزيت والمادة النباتية في مرطبان محكم الإغلاق وانقع المزيج مدة أسبوعين وخُضَّه يومياً. صفِّ الزيت بالمصفاة وصبَّه في مرطبانات نظيفة.

المراهم

إن هذه التحضيرات الجامدة مفيدة في حال السفر وهي تشفي العديد من التهيُّجات الجلدية، ولسعات الحشرات، والكدمات، والتورم الخفيف. إن كان بإمكانك تحضير زيت منقوع وتوفر لديك القليل من شمع النحل فبإمكانك صنع مرهمٍ طبيعيّ. إبرش ¾3 أونس (125 غراماً) من شمع النحل لكل نصف كوبٍ من الزيت المنقوع وسخن الزيت المنقوع في مقلاةٍ غير مصنوعة من مواد متفاعلة على درجة حرارة متدنية. ثم أضف شمع النحل وحرِّكه حتى يذوب. ارفع المقلاة عن النار ودعها تبرد قليلاً. صب المزيج وهو ساخن في مرطبانات، وبعد أن يبرد تماماً أحكِم إغلاق المرطبانات.

الكمَّادات واللصوق

هذه طرائق تقليدية وفعَّالة في الاستخدام الخارجي للأعشاب. ومن الأمثلة العصرية عنها بلسم اليوكاليبتوس الذي يُدهن على الصدر.

يحتاج كل من هذه التحضيرات إلى أعشابٍ كاملة طازجة أو مجفَّفة. يتم هرس الأعشاب أو تذويبها إلى معجونٍ يمكن وضعه على الجلد مباشرةً، أو تغليفه بقطعة قماشية قبل وضعه ويمكن إضافة الحرارة إليه أيضاً. ترتكز الكمادات على تغميس قطعة قماش ثم وضعها على المكان المُصاب من الجلد. ويمكن استخدامها إما باردةً أو ساخنة.

زراعة الأعشاب وقطف الأعشاب البرية

ستجد المزيد من المعلومات المفصَّلة حول زراعة الأعشاب البريَّة الطبية وقطفها في العديد من المصادر. الجدير بالذكر أن هاتين الطريقتين تقدمان لك الأعشاب الطازجة ذات النوعية الجيدة ومن مصدر معروف.

خمس أعشاب من المفيد زراعتها

الآذريون (Calendula (Calendula Officinalis


الآذريون

تُعرف هذه العشبة باسم «القطيفة» أيضاً، وهي زهرة قابلة للأكل، تنبت سنوياً وتسهل زراعتها في مكانٍ مشمس. يمكن إضافة هذه الأزهار الرائعة إلى السلطات أو الأطعمة المطبوخة. ويمكن استخدامها مجفَّفةً لصنع الشاي أو السائل المستعمَل «للغرغرة» لمعالجة التهاب الحلق أو الفم، أو استخدامها في هيئة زيوتٍ منقوعة لعلاج الجروح أو التَّهيجات الجلدية الطفيفة. يضيف الأطباء في ألمانيا تحضيرات هذه العشبة إلى علاج الندوب الجراحية أو جروحٍ أخرى بطيئة الالتئام.

البابونج (Chamomile (Matricaria recutita

هذه الزهرة الشبيهة بزهرة الربيع تأتي في نوعَين: البابونج الألماني (matricaria recutita) وينبت مرةً في السنة، والبابونج الروماني (chamaemelum nobile) وهو دائم. يُستخدَم البابونج الألماني عادةً في صناعة الشاي والعلاجات العشبية. لشاي البابونج مذاقٌ رائع. وتتطلّب زراعة هذين النوعين دوام التعرُّض لأشعة الشمس بالإضافة إلى شيء من الظلّ وتربة خفيفة وجافة. من الصعب زراعة هذه الزهرة بواسطة البذور، لذا من الأفضل شراؤها كنبتة.

التُّرُنجان أو الملّيسة (Lemon Balm (Melissa Officinalis

تعتبر هذه النبتة مهدِّئاً خفيفاً وعلاجاً للقوباء herpes وهي تجذب إليها النحل. هذه النبتة الكثيفة ذات أوراقٍ كبيرة برائحة الليمون، وهي تُستخدم منذ القدم كعشبةٍ طبية. فقد أثبتت الأبحاث أن هذه العشبة تحتوي على مركَّبات مضادة للفيروسات، كما أظهرت الدراسات العياديّة أن كريم التُّرُنجان يساعد على شفاء قروح الشفة، والقوباء herpes التناسلية بسرعةٍ أكبر.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)



التّرنجان، المليّسة

تنمو هذه النبتة الدائمة بسرعة بالغة وعلى امتداد مساحات واسعة جداً. يُعتبر النعناع البستاني أكثر مكوّنات الشاي العشبي شيوعاً. يمكن استخدام النعناع مجفّفاً أو طازجاً وإضافته إلى الأطعمة، أو تحويله إلى شراب أو هلام واستخدامه في مستحضرات التجميل المنزلية. يُهدِّئ النعناع من التشنجات المعوية، والغثيان، والاحتقان. ومن الأفضل زراعة النعناع في قدر أو في حديقة مُسَيَّجة لتفادي امتداده السريع.

المريميّة Sage (Salvia officinalis)

تُستخدم هذه العشبة في الطبخ وفي الكثير من العلاجات المنزلية للعناية الصحية. ويمكن الاحتفاظ بها بسهولة عبر تجفيف باقات من غصيناتها. يمكنك زراعة المريمية في تربة جافة غنية وتعريضها لأشعة الشمس باستمرار. تنمو المريمية في حزيران وتجذب الكثير من النحل. في الظل تميل هذه النبتة إلى الانكماش. يمكن استخدام شاي المريمية كسائل «للغرغرة» لمعالجة التهابات الحلق، وقروح الفم، والتهاب اللثة. وهي تحتوي على نسبة عالية من المعادن. كما تُستخدم المريمية لمعالجة العوارض السابقة للطمث.

خمس أعشاب بريّة من المفيد قطفها

أدّى قيام بعض المقاولين المتهوّرين بالاقتلاع الجائر للأعشاب البريّة إلى تعريض بعضها كالأرنيكا «زهرة العُطاس» (arnica montana) والحوذان المرّ goldenseal (hydrastis canadensis) وبعض أعشاب الجِنْسنغ (ginseng) لخطر الانقراض.

اليوم يتم زراعة بعض هذه الأعشاب المعرَّضة للانقراض وستجد معلومات ذات صلة بهذا الموضوع في نهاية الكتاب.

لا ننصحك بقطف الأعشاب البرية إلا عند توفر هذه الشروط الثلاثة:

1 . تأكّد تماماً من النبتة التي تريدها: استشر المصادر الموثوقة فضلاً عن مراجعة هذا الكتاب إنْ أردتَ جمع الأعشاب البرية. من الصعب تحديد أجناس النباتات من خلال صورها، أو رسمها، أو وصفها فحسب.

2 . احصل على موافقة على جمع النبتة: تختلف القوانين بين ولاية وأخرى أو بلدة وأخرى، أو بلد وآخر، فاستفسر عن الأمر. وإذا كانت الأرض ملكيّةً خاصةً فاستأذن صاحبها. بعد حصولك على الموافقة اقطف الأعشاب بتعقُّل ولا تقطف أكثر من عشرة بالمئة من النباتات المحيطة بك.

3 . تأكّد من أن النباتات لم تُرَش بالمواد الكيميائية: تجنَّب النباتات المزروعة على جوانب الطرقات، لا سيما الطرقات الناشطة بحركة السَّيْر. والآن، إليك خمس نباتات طبية معروفة وواسعة الانتشار في البرية، ويمكنك استخدامها طازجة.

الطرخشقون أو الهندباء البريّة Dandelion (Taraxacum officinale)

لهذه العشبة المألوفة فوائد كثيرة. فغالباً ما تُضاف أوراقها المدرَّة للبول إلى السَّلطة. ولمركَّبات الهندباء المدرَّة للبول والموجودة في أوراقها تأثير في الجسم يختلف عن تأثير مدرَّات البول الطبية. فهي تُعيد للجسم البوتاسيوم الذي يخسره عند التبول المتزايد. يمكن تحميص جذور الهندباء البرية واستخدامها كبديلٍ للقهوة. من الممكن أن يخطئ المرء في التعرف إلى الهندباء البرية عند بداية ظهورها في الربيع. لذا، ابحث عن السائل الحليبي في العرق المركزي للأوراق للتأكُّد من أن تلك النبتة هي الطرخشقون. وقد تَود الانتظار حتى تُزهِر، بالرغم من أنها قد تصبح عندئذٍ أكثر مرارة.

آذان الدب Mullein (verbascum thapsus)

لهذه العشبة الغربية الشهيرة ورقات فروية ناعمة ذات شكلٍ وردي تظهر في سنتها الأولى. ثم تنمو لها سنبلة طويلة صفراء مزهرة في السنة الثانية. يمكن استخدام الأوراق والأزهار لعلاج أمراض الجهاز التنفسي المختلفة كالسُّعال والرَّبو. كما يمكن استخدام أوراقها مجفَّفةً لصنع الشاي أو استخدام الزيت المستخرج من نقع أزهارها لمداواة آلام الأذن. أظهرت آذان الدب القدرة على محاربة الفيروسات في الأبحاث المخبَرية، ولكن لم تَثبُت قدرتها على محاربتها في الجسم حتى الآن.

لسان الحَمَل Plantain (Plantago major)


لسان الحمل

لسان الحمل عشبة شهيرة مفيدة في معالجة لسعات الحشرات والخدوش والتّهيُّجات الجلدية الطفيفة. من السهل التعرف إلى هذه العشبة بأوراقها الدائرية وسنبلتها المزهرة. وهي تنمو في كل مكانٍ تقريباً، وقبل أن تزيلها من حديقتك تذكّر فوائدها.

أوفاريقون أو عشبة القلب

St. John's-wort (Hypericum perforatum)

قد ترغب في شراء مستخلَص معياري standarized extract من هذه العشبة لمعالجة الاكتئاب الطفيف. أما إن أردتَ معالجة الحروق الطفيفة، والجروح، والتهابات الأذن فينبغي شراء النبتة طازجةً وصنع زيت منقوع. يمكن إيجاد هذه النبتة الشجيرية المزهرة في الغابات الظليلة الباردة. اقطف الأزهار في حزيران (تقول الحكايات إن النبتة تكون في أوج قواها في الرابع والعشرين من حزيران يوم عيد القديس يوحنا). تتأقلم النبتة مع الحديقة التي تُزرَع فيها. من السهل زرع النبتة من خلال البذور.

القُراص الشائك Stinging Nettle (Urtica dioica)

إن شعيرات هذه النبتة شائكةٌ بالفعل، لذا ارتدِ القفّازات والأكمام الطويلة، وبنطالاً عند القطف. يزيل التجفيف الشوك ويمكن استخدام النبتة عندها لصنع شاي لمعالجة فقر الدم، أو تضخُّم البروستات، أو استخدامها كمُدِرٍّ خفيف للبول. يُستخدم القُراص في علاج الحساسية، كحُمّى القش hay fever.


القرّاص الشائك

القسم الثاني:

العقاقير الطبية وبدائلها العشبية

لمحة سريعة عن العلاجات العشبية

إذا تم تشخيص حالتك المرَضية فتفحَّص العلاجات العشبيّة الموضوعة ضمن جداول مختصرة في الصفحات التالية، ثم اقرأ الفصل الكامل المتعلق بهذه الحالة. تستطيع الأعشاب الطبية أن تعالج بعض هذه الحالات، ولكن بعضها الآخر لا يعالجه إلا قلّة من الأعشاب فحسب. هناك علاجات عشبية داخلية وخارجية مستقلة عن بعضها البعض، ويمكن استخدام بعض الأعشاب داخلياً وخارجياً في آن معاً في حالات مرَضية معينة.

من الضروري عدم التوقف عن تناول عقاقيرك الطبية في حالات أمراض القلب، والربو، والاكتئاب. كما أنه لا ينبغي استبدالها بالأعشاب أو البدء بتناول الأعشاب دون إشراف طبيبك المختَص. فللأعشاب والعقاقير الطبية تأثير في الجسم وأعراض جانبية محتملة. وإن بعض الأعشاب تتفاعل مع العقاقير الطبية أو أعشاب أخرى بشكل خطير. لا ينبغي استخدام العلاجات العشبية في حال الأمراض الخطيرة أو المزمنة أو كليهما. من الأفضل لك استشارة طبيب مختَصّ يحترم رغبتك في الحصول على علاج آمن وفعَّال.

حتى ولو كانت الحالة المرَضية طفيفة كحروق الشّمس أو التلبُّك المعوي أو الصداع فتذكُّر أن تَكرُّر الأعراض و ازدياد الألم يستدعيان استشارة الطبيب.

أخيراً، اعلَمْ بأنه من المستحيل شَمْل جميع الآثار الجانبية النادرة للعقاقير الطبية في كتاب بهذا الحجم، كما أنه من المستحيل التنبؤ بالعلاجات العشبية التي من الممكن اكتشافها في المستقبل. إن أفضل أسلوب للحفاظ على صحة جيدة هو عبر دوام الاطلاع على مستجدات الميدان الطبي والوقاية من الأمراض.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
حبّ الشباب Acne (ص 67)	خارجية: benzoyl peroxide, Oxy-10, keratolytics حالات البشرة القرْنية (Propa pH, StriDex)، الراتنجانيات الموضعية retinoids topical (Retin-A). داخلية: المضادات الحيوية isotretinoin (Accutane)، حبوب منع الحمل.	خارجية: شاي الآذريون Calendula tea، زيت الخزامى الأساسي، زيت شجرة الشاي الأساسي. داخلياً: الأرقطيون Burdock، الهندباء Dandelion.
داء المرتفعات Altitude Sickness (ص 73)	Acetazolamide (Acetazolam, Diamox) ديكسا ميثازون Dexa methasone (Deronil, Dexone).	داخلية: الزنجبيل، الجنكة Ginkgo، الجنسنغ Ginseng، الجنسنغ السيبيري.
الذّبحة Angina (ص 77)	أسبيرين Aspirin، مضادات البيتا: لابيلاتول labetalol (Normodyne, Trandate)، ميتروبرولول metroprolol (Lopressor)، بروبرانولول propranolol (Inderal)، معترضات مسار الكالسيوم: ديلتيازيم diltiazem (Cardizem, Dilacor) nifedipine (Procardia, Adalat) فيراپاميل Verapamil (Calan . Covera): النيترات: إيزوربيد داينايتريت isorbide dinitrate (Dilatrate-SR, Isordil)، إيزوربيد مونونايتريت Isorbide monoitrate (Imdur, Ismo)، مرهم النايتروغيلسيرين nitroglycerine ointment (Nitrobid)، النيتروغيلسيرين الذي يوضع تحت اللسان.	داخلية: قوليوس Coleus، الثوم، الزنجبيل، الجنكة، الزعرور البري hawthorn، خلة khella.
القلق Anxiety (ص 82)	benzodiazepines: ألبرازولام alprazolam (xanax)، كلورديازيبيدكسايد chlordiazepoxide (Librum)، كلونازيبام clonazepam (Klonipin)، ديازيبام diazepam (Valium): مضادات البيتا: بروبرانولول propranolol (Inderal): بوزبيرون buspirone (Buspar): مثبطات السيروتونين serotonin reuptake inhibitors: فلوزيتين fluoxetine (Prozac)، فلوفوزامين fluvoxamine (Luvox)، باروزيتين Paroxetine (Paxil): سيرتوالين	داخلية: البابونج، كافا كافا kava-kava، الشوفان، الجنسنغ السيبيري، الناردين Valerian. خارجية: زيت الخزامى الأساسي Lavender.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
	sertraline (Zoloft): مضادات الاكتئاب من فئة التريسيكلين: اميتربتيلين amitriptyline (Limbitrol، Elavil)، دوكسيبين doxepin (Adapin، Sinequan)، ايميبرامين Imipramine (Tofranil).	
التهاب المفاصل Arthritis (ص 91)	مسكنات الألم (الأسبيرين، أسيتامينوفين مع الكودايين): الكورتيزون (cortone acetate): مثبطات cox-2 (Celebrex): سيكلوسبورين cyclosporine (Sandimmune): ميثوتريكسايت methotrexate (Rheumatrex)، مضادات الالتهاب الحديثة التي لا تحتوي على الستيرويدات (Feldene، Indocin).	**داخلية:** زيت زهرة الربيع الأخدرية، يوكا Yucca. **خارجية:** الفلفل الحريف، يوكا.
الرّبو Asthma (ص 100)	مضادات إفراز الكولين (Atrovent): شادّات البيتا beta-agonists (Tornalate، Maxair، Proventil): صوديوم الكرومولين Sodium cromolyn (Fivent، Intal): الستيرويدات القشرية المستنشقة corticosteroids (Pulmicort، Azmacort)، مضادات الابيضاض leukotriene antagonists (Accolate، Xyflo): الستيرويدات القشرية التي يتم تناولها عبر الفم (Deltasone، Medrol): ثيوفيلين theophylline (Slo-Bid، Theobid).	**داخلية:** إفدْرا ephedra، الثوم، جنكّة، السوس، البصل، الكركم.
التهابات المثانة Bladder Infections (ص 107)	**المضادات الحيوية:** (Cipro، Septra، bactrim)	**داخلية:** عنب الدب Bearberry، التوت البري Cranberry، عصا الذهب goldenrod، الحوذان المر goldenseal، جذور العنب الجبلي Oregon graperoot.
النُفط أو القروح الجلدية Blisters (ص 112)	نوصي باستخدام العلاجات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية في حال تمزق النفطة او القرح وظهور الجلد؛ يمكن وضع الكريمات والمراهم المضادة للبكتيريا بواسطة الضمّادات اللاصقة لإبقاء الجرح طاهرا.	**خارجية:** الآذريون Calendula، عشب السنفيتون Comfrey، زيت الخزامى الأساسي، أوفاريقون، حشيشة القلب St. John's-wort، زيت شجرة الشاي الأساسي Tea tree oil.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
رائحة الجسم Body Odor (ص 115)	مزيل الروائح أو مضادات التعرّق	داخلية: الشمّار، البقدونس، المريمية sage ، حصى البان إكليل الجبل Rosemary. خارجية: المريمية، حصى البان.
أكياس الثدي Breast Cysts (ص 117)	حبوب منع الحمل (Ortho Novum، Norinyl)؛ دانازول danazol (Danocrine).	داخلية: سيميفوجا أو جذور الثعبان Black cohosh، شرابة الراعي Butcher's broom، زيت زهرة الربيع الأخدرية Evening primrose الأساسي، البلميط المنشاري Saw Palmetto، فلفل الراهب، شجرة العفّة vitex. خارجية: البطاطا المكسيكية الحلوة Wild yam.
آلام الثدي Breast Pain (ص 121)	مسكنات الألم (الأسبيرين، أسيتامينوفين) (ibuprofen, acetaminophen)، حبوب منع الحمل (الإستروجين والبروجيستيرون)، دانازول Danazol (Danocrine).	داخلية: زيت زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose oil، فلفل الرّاهب، شجرة العفّة vitex
مشاكل الرضاعة Breast Feeding Problems (ص 124)	لا توجد عقاقير طبية للأمهات اللواتي يعانين من عدم تناسُب مقدار الحليب مع احتياجات الطفل.	داخلية: يانسون، شمّار، حلْبة Fenugreek
الالتهاب الشُعبي/ التهاب القصبات الهوائيّة Bronchitis (ص 127)	كابحات السعال مع الكودين أو مضادات الهيستامين او من دونهما ومضادات الإحتقان (Actifed, contac, comtrex)، المنخمات (Robitussin, Dimetane)، موسّعات الشُّعَب المستنشقة (Brethaire, Proventil).	داخلية: حشيشة الكلاب أو الفراسيون Horehound، السوس، خطمي (ختمّية) marshmallow، آذان الدب mullein، لحاء الكرز البري.
الكدمات Bruises (ص 133)	مسكّنات الألم (أسبيرين، إسيتامينوفين) (ibuprofen, acetaminophen)	خارجية: أرنيكا (زهرة العطاس)، الآذريون Calendula، البابونج، عشب السنفيتون Comfrey، الأوفاريقون أو حشيشة القلب St. John's-wort.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
الحروق Burns (ص 137)	مسكّنات الألم (أسبيرين، أسيتامينوفين، إيبيوبروفن) المخدرات الموضعية (,Lanacane Solarcaine, Bactine).	خارجية: الصّبار، الآذريون، عشب السنفيتون comfrey، غوتوكولا gotu Kola، لسان الحمل plantain.
التهاب الجراب والتهاب الأوتار Bursitis and Tendonitis (ص 141)	مسكّنات الألم (أسبيرين، أسيتامينوفين، naproxen . ibuprofen) والستيرويدات القشرية corticosteroids (حقن).	داخلية: الفلفل الحريف، مخلب الشيطان devil's claw، الزنجبيل، كافا، كافا Kava-Kava، السوس. خارجية: الفلفل الحريف، كركم.
قروح الفم Canker Sores (ص 146)	مخدّرات موضعية (Orajel, Anbesol)، الستيرويدات الموضعية (,Fluinide Aristocort).	داخلية: البابونج، الجنكة، الحوذان المر goldenseal، غوتوكولا والسوس
اضطراب دقات القلب Cardiac Arrythmia (ص 149)	لانوكسين lanoxin (Digoxin)، بروبرانولول (Inderal)، فيراباميل ,verapamil) Covera Calan).	داخلية: البابونج، الزعرور البري، kava-kava، فطر الرايشي Reishi، الناردين Valerian.
التهاب النّفق الرُسغي Carpal Tunnel Syndrome (ص 154)	فيوروسميد Furosemide (Lasix)؛ هايدروكلوروثيازيد hydrochlorothiazide (HydroDiuril, Dyazide)، مضادات الالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويدات القشرية (naproxen, ibuprofen)	داخلية: البوسويليا Boswellia، الجنكة، الكركم.
العدسة الكَدرة / الماء الأزرق Cataracts (ص 157)	لا تستطيع العقاقير الطبية أن تعالج هذه الحالة عند حدوثها؛ لكن الأعشاب قد تساعدك على تفاديها.	داخلية: أُويسة العنب Bilberry، الجِنكة، الكركم.
خَلَل تنسُّج عنق الرحم Cervical Dysplasia (ص 160)	لا توجد عقاقير طبية معينة لمعالجة الحالة أو تفادي تحوُّلها إلى ورم سرطاني.	داخلية: العنزروت، أسترا غالس Astragalus، الأرقطيون Burdock، شوك مريم أو الحرشف البري Milk Thistle، نَفَل المروج red clover، الحمّاض الأجعد yellow dock.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
حالة التعب المزمن Chronic Fatigue Syndrome (ص 166)	هرمونات الغدة الكظرية: بنزوديازيبين (Xanax, Valium) benzodiazepines؛ علاج الغلوبلين المناعي؛العقاقير الخالية من الستيرويدات ومضادات الالتهاب (Aleve, Motrin).	**داخلية**: الأسترا غالَس، السوس، الأخيناشيا echinacea، فطر الرايشي، فطر شيناكي Shiitake، الجنسنغ السيبيري.
عقيولة الشفة Cold Sores (ص 171)	مسكّنات الألم (الأسبرين، أسيتامينوفين، ibuprofen)، العقاقير المضادة للفيروسات (zovirax, Avirax)، مراهم الشفاه (Lip Medex, Blistex, Carmex)، مخدّرات موضعية (زيلوكاين لزج Anbesol, Xylocaine)	**داخلية**: الأخيناشيا echinacea، آذان الدب mullein، المليسة lemon balm، أو الترُنجان، الأوفاريقون (عشبة القلب). **خارجية**: كبش القرنفل Clove، الأخيناشيا، الترُنجان أو المليسة lemon balm، آذان الدب، الأوفاريقون.
الرشح والإنفلوانزا Cold and Flu (ص 175)	مسكّنات الألم (الأسبرين، الأسيتامينوفين)، مضادات الهيستامين (Contac, Comtrex)، مضادات الفيروسات (Flumadine, Symmetrel)، مضادات الاحتقان الفموية والأنفية (Dimetapp, Sudafed)، بخاخات الأنف والقطرات الملحية (Nasal Saline Moisturizer, Ocean).	**داخلية**: الأسترا غالَس، الأخيناشيا، البيلسان elderberry، إفدرا ephedra، الثوم.
الإمساك Constipation (ص 188)	المواد التي تحتوي على الياف (Citrucel, Maltsupex)، حقن (Fleet)، مسهّلات osmotics (Ex-lax, Diocto-k plus)، (Citromal, Evalose): مُطرّيات البراز (Agoral, Correctol).	**داخلية**: القشرة المقدّسة cascara Sagrada، بزر الكتان، البابايا، بزر قطونا psyllium، السنمكي Senna.
الجروح والخدوش Cuts and Scrapes (ص 191)	المراهم المضادة للالتهاب (Neosporin, Baciguent)؛ hydrogen peroxide, povidone-iodine (Betadine)؛ الكحول المطهرة؛ مسكّنات الألم الموضعية (Bactine).	**داخلية**: الصبار Aloe، الآذريون Calendula، الفلفل الحريف، عشبة السنفيتون comfrey.
قشرة الرأس Dandruff (ص 197)	شامبوهات تحتوي على مادة الكيتوكونازول Ketoconazole، أو القطران، أو بيريثيون الزنك Zinc pyrithion، أو السلينيوم	**داخلية وخارجية**: زيت زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose oil. **خارجية**: زيت بزر الكتان، زيت

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
	selenium؛ الستيرويدات القشرية الموضعية.	شجرة الشاي tea tree oil.
الاكتئاب Depression (ص 199)	مثبطات المونوامين أوكسيديز Monoamine oxidase (MAO): Phenelzine sulfate (Nardil)، tranylcypromine sulfate (Parnate)؛ المسكنات: بيوبروبيون bupropion (Wellbutrin)، nefazodone (Serzone)، trazodone (Desyrel)، venlafaxine (Effexor)، مثبطات مختارة من الـ(SSRIS) serotonin: فلوزيتين fluoxetine (Prozac)، فلوفوزامين fluoxamine (Luvox)، باروزيتين paroxetine (Paxil)، سيرترالين Sertraline (Zoloft)؛ مضادات الاكتئاب من فئة الترسيكليك trycyclic: اميتريبتيلين amitriptyline (Limbitrol, Elavil)، doxepin (Sinequan, Adapin)، imipramine (Trofranil).	داخلية: الجنكة، كافا كافا Kava - Kava، الشوفان، الأوفاريقون أو عشبة القلب St. John's wort، رعي الحمام vervain. خارجية: الخزامى Lavender.
السكري Diabetes (ص 205)	Biguanides (Glucophage)؛ الأنسولين (حقنة)؛ sulfonylureas (Orinase، Tolinase).	داخلية: أويسة العنب bilberry، الشمام المر bitter melon، الحلبة Fenugreek، جيمنما gymnema.
الإسهال Diarrhea (ص 211)	المضادات الحيوية (Erybid, E-mycin)؛ attapulgite (Diasorb, Diar-Aid)؛ bismuth subsalicylate (PeptoBismol,)و Helidac)؛ كاولين وبكتين Kaolin Pectin (Kaopectate, Donnagel-MB)؛ Loperamide (Imodium, Anti-Diarrheal, Maalox).	داخلية: عشبة الغافث agrimony، العليق أو التوت الأحمر، الخروب Carob، الحوذان المر goldenseal. جذور العنب الجبلي Oregon graperoot، النعناع البستاني Peppermint.
داء الرُّداب Diverticulosis (ص 216)	المضادات الحيوية (Floxin, Cipro)، مضادات الالتهاب (أسبيرين، naproxen، ibuprofen)، مضادات التشنّج (Donnatal، levsin).	داخلية: الصبار aloe، مخلب القط Cat's claw، بزر قطونا psyllium، البطاطا المكسيكية Wild yam، النعناع البستاني. خارجية: النعناع البستاني
التهابات الأذن	مسكّنات الألم (أسيتامينوفين، ibuprofin.	داخلية: الأخيناشيا، جذور Oregon graperoot

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
Ear Infections (ص 220)	acetaminophen) المضادات الحيوية Cortisporin) (قطرات للفم وللأذن) Swim-Ear) : أدوية مضادة للغثيان Compazine) : قطرات للأذن لا تحتوي على مضادات حيوية (Auralgan).	العنب الجبلي، فطر شيتاكي shiitake mushroom.
الإكزيما Eczema (ص 224)	مضادات للهيستامين (Claritin, Benadryl) تحضيرات القطران والفحم (Fotar, Aquaphor)، الستيرويدات القشرية corticosteroids (Cortaid, kenalog).	داخلية: burdock الأرقطيون، الهندباء أو الطرخشقون، غوتوكولا gotu Kola. خارجية: burdock الأرقطيون، الأخيناشيا، غوتوكولا gotu Kola، الشوفان.
التهاب بطانة الرحم Endometriosis (ص 230)	حبوب منع الحمل: ethinyl estradiol norethindrone acetate (Loestrin): شادات GnRH: nafarelin (Synarel)، leuprolide (Lupron): البروجسترون الطبيعي: كريمات (Phytogest, Progest): أقراص، تحاميل شرجية أو مهبلية: البروجسترون المصنع medroxyprogesterone - حقن (Depo-Provera): أقراص (Provera)، مشتقات التستوستيرون: danazol (Danocrine).	داخلية: البابونج، الآس البرّي cramp bark، جذر الهندباء الطرخشقون، ذنب الأسد motherwort، اخيليا ذات الألف ورقة yarrow.
إجهاد العين Eyestrain (ص 237)	لا توجد عقاقير طبية معينة لمعالجة هذه الحالة.	داخلية: أويسة العنب bilberry، عشبة الرّمد eyebright. خارجية: الآذريون، البابونج، عشبة الرّمد eyebright، الهماميلس witch hazel.
الإرهاق Fatigue (ص 242)	لا توجد عقاقير طبية معينة لمعالجة الإرهاق اليومي؛ يوصي معظم الأطباء بالراحة لمعالجته.	داخلية: المنزروت أو الأستراغالس، السوس، فطر الرايشي، عشبة الشيزاندرا Schisandra، الجنسنغ السيبيري.

البدائل العشبية	العقاقير الطبية المستخدمة	الحالة
داخلية: burdock الأرقطيون، شوك مريم أو الحرشف البري Milk thistle، التوت الأحمر، فلفل الراهب أو شجرة العفة vitex.	هورمون يفرز الغونادوتروبين Gonadotropin (GnRH)؛ لوبرولايد leuprolide (Lupron)؛ غونادوريلين gonadorelin (Factrel)، نافاريلين nafarelin (Synarel).	**الأورام الليفية** Fibroids (ص 248)
داخلية: مخلب الشيطان Devil's claw، الجنكة، بذر العنب grapeseed، عشبة القلب أو الأوفاريقون، الصفصاف willow. خارجية: الفلفل الحريف.	مضادات الالتهاب (ibuprofen, naproxen)؛ حقن مخدّرة وستيرويدات قشرية، مضادات الاكتئاب من فئة التريسيكلين (Elavil, Endep).	**ألم العضل الليفي** Fibromyalgia (ص 252)
داخلية: البابونج، الشمار، الزنجبيل، النعناع البستاني.	الفحم (Charcoal plus, Carcocaps)، مضادات الأحماض (Di-Gel, Mylanta II) عقاقير مساعدة على الحركة Prokinetic agents (Reglan, Propulsid).	**النفخة (انتفاخ البطن)** Flatulence (ص 256)
داخلية: الثوم. خارجية: زهرة العُطاس arnica: الثوم، زيت الجيرانيوم (عُطرة) الأساسي، مستخلص بزر الليمون الهندي grapefruit، الإذخر Lemongrass، زيت شجرة الشاي الأساسي.	مضادات الفطريات (موضعية: Micatin، Lotrimin؛ فموية: Grifulvin Fulvicin)؛ شامبو يحتوي على السيلينيوم سالفايد selenium sulfide (Selsun blue)، شامبو العناية المركزة من Head and Shoulders).	**الالتهابات الجلدية الفطرية** fungal Skin Infections (ص 260)
داخلية: الأرضي شوكي Artichoke، الهندباء أو الطرخشقون، شوك مريم أو الحرشف البري Milk thistle، زيت النعناع البستاني الأساسي.	أملاح الصفراء (Actigall, Chenix)	**حصى المرارة** Gallstones (ص 263)
داخلية: الثوم، السوس، عشبة القلب أو الأوفاريقون St. John's-wort.	لا توجد عقاقير طبية تقضي على الفيروسات التي تسبّب الثاليل التناسلية.	**الثآليل التناسلية** Genital Warts (ص 267)

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
الغلوكوما (الماء الاسود) Glaucoma (ص 270)	بريمونيدين brimonidine، أبراكلونيرين (Iopidine): مضادات البيتا (Betoptic)، مثبطات الأنهيدراز الكربوني Carbonic anhydrase، أسيتازولاميد acetazolamide (Diamox)، ديكلوروفينامايد dichlorophenamide (Daranide): المنشطات بالكولين pilocarpine (Ocusert، Isopto Carpine): بروستغلندين: prostaglandins (Xalatan) latanoprost.	داخلية: أويسة العنب bilberry، الجنكة.
النقرس Gout (ص 273)	مضادات الالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويدات (Indocin، Zyloprim، Benemid، Anturane).	داخلية: البوسويليا Boswellia، بزر الكرافس، مخلب الشيطان devil's claw، الكركم، اليوكا.
أمراض اللثة Gum Disease (ص 279)	المضادات الحيوية (Pen-Vee k، Doryx، Flagyl).	داخلية: الأخيناشيا، الحوذان المر goldenseal. خارجية: الصبار aloe، الدموية bloodroot، الآذريون calendula.
حمى القش Hay Fever (ص 287)	مضادات الهيستامين؛ مضادات الاحتقان الفموية والأنفية (Contac، Dristan): الستيرويدات القشرية التي يتم استخدامها عبر الأنف (Vancenase، Rhinocort). العلاج المناعي.	داخلية: إفدرا ephedra، الثوم، السوس، زيت النعناع البستاني الأساسي، القراص nettle.
الصداع Headaches (ص 293)	مضادات البيتا (Inderal، Corgard) ergotamine (Gynergen، Ergostat): amethysergide (Sansert): مسكنات للألم تحتاج إلى وصفة طبية للحصول عليها او لا تحتاج إليها (أسبيرين، Anacin، Midrin): triptans (Imitrex).	داخلية: الفلفل الحرّيف، الزنجبيل، عشبة الحمّى أو الكافورية Feverfew.
أمراض القلب Heart Disease (ص 300)	الأسبيرين: مضادات البيتا: بروبرانولول (Inderal): معترضات مسار الكالسيوم: nifedipine (Adalat، Procardia): diltiazem (Dilacor، Cardizem):	داخلية: أويسة العنب bilberry، الثوم، الجنكة، الزعرور البري، ذنب الأسد motherwort، البصل.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
	:(Isordil. Dilatrate-SR) isorbide dinitrate :(Ismo, Imdur) isorbide monoitrate :(Trandate, Normodyne) labetalol :nitrates :(Lopressor) metroprolol النيتروغليسين الذي يتم وضعه تحت اللسان (اقراص او بخاخ)، مرهم النيتروغليسيرين .(Calan, Covera) Verapamil :(Nitrobid)	
الحرْقة/الحاروقة Heartburn (ص 309)	مضادات الحمض (Maalox, Tums): مضادات متلقيات الهيستامين H2 (Zantac, Tagamet): مثبطات الضخ البروتوني Prilosec,) proton pump inhibitors .(Prevacid	داخلية: الصبار، عصير الملفوف، Calendula الآذريون، عرق السوس.
البواسير Hemorrhoids (ص 313)	خارجية: مضادات الالتهاب والأدوية المخدِّرة Analpram. Anusol. Cortifoam,) Epifoam)، تحضيرات متوفرة في الصيدليات (Anusol. Tronolane. .(Preparation H	داخلية: شرّابة الراعي butcher's broom. الهندباء أو الطرخشقون، الجنكة، قسطل الفرس horse chestnut، الحمّاض الجعد .yellow dock خارجية: القسطل الهندي او قسطل الفرس horse .chestnut
القوباء Herpes (ص 317)	مسكنات الألم (acetaminophen، أسبيرين، ibuprofen): مضادات الفيروسات: :(Avirax, zovirax) acyclovir .(Valtrex) valvacycovir	داخلية: بيلوروم)حلبلاب صيني(bupleurum، الأخيناشيا، lemon balm الترنجان، السوس، عشبة القلب او الأوفاريقون. خارجية: بيلوروم)حلبلاب صيني(bupleurum، الترنجان، السوس، عشبة القلب او الأوفاريقون.
ارتفاع ضغط الدم High Blood Pressure (ص 321)	مضادات الألفا (Tenex, Catapress)، مضادات البيتا (Kerlone, Inderal): معترضات مسار الكالسيوم (Calan, Norvasc)، مدرّات البول (Lozol, Dyazide).	داخلية: الهندباء، الثوم، الزعرور البري hawthorn.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
ارتفاع مستوى الكولستيرول High Cholesterol (ص 328)	شطويات حمض الصفراء (Colestid, Questran)، مشتقات الحمض الفيبري fribric acid (Tricor, Atromid-S, Lopid)، مثبّطات HMG CoA reductase Mevacor, (Zocor).	داخلية: الأرضي شوكي، الثوم، الفوغول guggul، بذر قطونا psyllium.
الشرى (طفح جلدي) Hives (ص 333)	مضادات الهيستامين (Zyrtec, Claritin, Benadryl)، الستيرويدات القشرية؛ epinephrine؛ هايدروكسين hydroxyzine (Apo-Hydroxyzine, Anxanil).	داخلية: البابونج، السوس، القراص، اخيليا ذات الألف ورقة yarrow. خارجية: الصبار، البابونج، اخيليا ذات الألف ورقة yarrow.
قصور الغدة الدرقية Hypothyroidism (ص 337)	مكمّلات الغدة الدّرقية (L-Thyroxine، Armour Thyroid).	داخلية: المُريات (ابحث عن المنتجات التي تحتوي على الجنطايا gentian، والمرّة myrhh. خارجية: المرّة myrhh.
عسر الهضم Indigestion (ص 340)	مضادات الحمض (Maalox, Gelusil)؛ مضادات المسكارين (Darbid, Valpin)، bismuth salicylates (Pepto-Bismol)، مضادات الهيستامين H2 (Pepcid, Zantac)، العقاقير المساعدة على الحركة (Reglan, Propulsid).	داخلية: البابونج، الزنجبيل، السوس، الخطمي (الختمية marshmallow)، زيت النعناع البستاني الأساسي.
لسعات ولدغات الحشرات Insect Bites and Stings (ص 345)	مسكّنات الألم (أسبيرين، ibuprofen, acetaminophen)، مضادات الهيستامين (Benadryl)؛ الستيرويدات القشرية Deltasone (epinephrine (بخاخ او حقنة)، منتجات الكالامين الموضعية (Dermarest, Aveeno Anti-Itch Cream).	داخلية: الصبار، calendula الآذريون، الأخيناشيا، لسان الحمل plantain، الشاي، الهماميلس witch hazel.
الأرق Insomnia (ص 351)	مضادات الهيستامين (Benadryl Allergy, Nytol Quick Caps)؛ benzodiazepines Ativan, Halcion, Valium Zolpidem (Ambien).	داخلية: الخشخاش California Poppy، البابونج كافا كافا Kava-Kava، زهرة الآلام passion flower، الناردين valerian.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
العَرَج المتقطع Intermittent Claudication (ص 357)	عناصر مضادة للويحات (أسبيرين): ديبيريدامول dipyridamole (Persantine) pentoxyfylline و(Trental).	داخلية: الثوم، الزنجبيل، الجنكة، الزعرور البري، البصل.
الطفيليات المعوية Intestinal parasites (ص 361)	البينازول (Albenza, Zentel): فورازوليدون Furazolidone (Furoxone): mebendazole (Vermox, Mebendacin): etronidazole (Apo-Flagyl Metronidazole): niclosamide (Niclocide): thiabendazole (Mintezol, Minzolum).	داخلية: إبازوت Epazote، الثوم، جذر العنب الجبلي Oregon graperoot، الزنجبيل لحاء الكاسيا quassia blark.
اضطراب الأمعاء Irritable Bowel Syndrome (ص 365)	مضادات الإسهال (Imodium A-D, Lomotil)، مضادات التشنج (Levsin, Donnatal)، مسهلات (Ex-lax, Dulcolax). (Surfactants (Gas-X, Di-Gel).	داخلية: Chamomile البابونج، زيت النعناع البستاني الأساسي، بذر قطونا psyllium.
حصى الكلى Kidney Stones (ص 370)	لا توجد عقاقير طبية لمعالجة هذه الحالة، إلا في بعض الحالات المتعلقة بالأيض metabolism	داخلية: شوشة الذرة Cornsilk، خلة Khella، درقة Skullcap ، الناردين Valerian ، البطاطا المكسيكية wild yam.
مشاكل الرغبة الجنسية Libido Problems (ص 376)	علاج الهورمون البديل: التستوستيرون الفموي (Testex, Metandren)، ضمادة التيستوسيترون (Testoderm): التيستوستيرون مع الإستروجين (Estratest): sildenatil (Viagra).	داخلية: دميانة Damiana، الجنسنغ، الجنكة، الشوفان، البطاطا المكسيكية wild yam، البلميط المنشاري Saw palmetto.
أمراض الكبد Liver Disease (ص 383)	لا توجد عقاقير طبية لمعالجة أمراض الكبد المختلفة إلا في حالات نادرة.	داخلية: حلبلاب صيني bupleurum، جذر الهندباء أو الطرخشقون، الحرشف البري أو شوك مريم Milk thistle، شيزاندرا schisandra.
داء لايم lyme disease (ص 388)	المضادات الحيوية (بينسيلين، تيتراسيكلين)	داخلية: الأخيناشيا، الثوم، السوس.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
التدهور البُقعي Macular Degeneration (ص 392)	يقترح أخصائيو طب العين تناول مكمّلات مضادة للتاكسد بالإضافة إلى مجموعة من الفيتامينات.	داخلية: أويسة العنب bilberry، الجنكة ginkgo.
فقدان الذاكرة Memory Loss (ص 395)	مثبطات استيلكولينستر ايز Acetylcholinestrase (THA, Aricept)، مثبطات MAO-B (Eldepryl, Hydergine).	داخلية: الجنكة ginkgo، الجنسنغ السيبري، زوفا الماء water hyssop.
انقطاع الطمث Menopause (ص 400)	علاج الهورمون البديل: (DepGynogen, Premarin, Evista, Estrates).	داخلية: حشيشة الملاك الصينية dang gui، جذور الثعبان black cohosh، الأوفاريقون، عشبة القلب.
مشاكل الدورة الشهرية Menstrual Problems (ص 408)	مسكنات الألم (ibuprofen, acetaminophen)، مضادات الاكتئاب (Prozac, Zoloft)، benzodiazepines (Xanax, Ativan)، عقاقير مضادة للقلق غير مسكنة (Buspar)، مشتقات التستوستيرون (Danazol).	داخلية: جذور الثعبان أو سيميفوغا black cohosh، عشبة الحمى Feverfew، فلفل الراهب أو شجرة العفّة vitex، اخيليا ذات الألف ورقة Yarrow.
غثيان الصباح Morning Sickness (ص 416)	نادراً ما توصف العقاقير لمعالجة هذه الحالة نظراً لتاثيرها على الجنين. تُعالَج النسوة اللواتي يعانين من الغثيان الشديد بالأمصال.	داخلية: chamomile البابونج، الزنجبيل، النعناع البستاني.
دُوار الحركة Motion Sickness (ص 419)	مضادات الهيستامين مع أو دون وصفة طبية (Benedryl, Dramamine, Antivert)؛ (scopolamine Transderm Scop).	داخلية: الشمار، الزنجبيل ginger، النعناع البستاني.
التصلب المتعدد Multiple Sclerosis (ص 423)	Imuran, Avonex (Cytoxan)، مُرْخيات العضلات (Dantrium)، الستيرويدات (Meticorten).	داخلية: التوت البري، Evening primrose oil زهرة الربيع الأخدرية، زيوت بزر الكتان، الجنكة، البقلة Purslane.
الغثيان Nausea (ص 425)	Dimenhydrinate (Dramamine, Apo-Dimenhydrinate)، metoclopramide	داخلية: حشيشة القط Catnip، البابونج، الزنجبيل، الترنجان او المليسة lemon

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
	phenothiazines :(Reglan, Emex) .(Compazine, Phenergan)	balm، النعناع البستاني.
آلام الأعصاب Nerve Pain (ص 429)	مضادات الاختلاج (Dilantin, Tegretol)، المخدرات (Tylenol #3, Percodan): العقاقير المضادة للالتهابات التي لا تنتمي إلى عائلة الستيرويدات (اسبيرين، ibuprofen)، مضادات الاكتئاب من فئة التريسيكلين .(Elavil, Pamelor)	داخلية: القُبَّرية corydalis، خشب الكلب Jamaican dogwood، الأوفاريقون. خارجية: الفلفل الحريف.
المرض الوسواسي الإلزامي Obsessive Compulsive Disorder (ص 434)	مثبطات Selective serotonin reuptake :(SSRIs; Prozac, Luvox, Paxil) مضادات الاكتئاب من فئة التريسكلين .(Anafranil)	داخلية: زيت البرغاموت الأساسي Bergamot، الخشخاش California poppy، كافا كافا -Kava kava، الأوفاريقون St. John's wort. الناردين Valerian.
ترقّق العظم Osteoporosis (ص 437)	علاج الهورمون البديل: الإستروجين المقترن (Premarin)، dienestrol (Dienestrol Ortho)، estradiol (Estrace): مُعَدِّلات متلقيات الإستروجين، (Prempro, Premphase)، raloxifene (Evista): بروجسترون مع إستروجين، alendronate (Fosamax)، etidronate (Didronel)، calcitonin (Calcimar حقن، Miacalcin بخاخ أنفي).	داخلية: ذيل الفرس horsetail، نفل المروج red clover، القرّاص.
السّمنة Overweight (ص 444)	Amphetamines (Biphetamine)، phentermine (Fastin, Ionamin)، benzphetamine (Didrex)، diethylpropion (Tenuate)، mazindol (Sanorex): مضادات الاكتئاب: fluoxetine(Prozac)، sertraline (zoloft)، sibutramine (Meridia)، tetrahydrolipstatin (Xenical): عقاقير لا يتطلب الحصول عليها وصفة طبية: phenylpropanolamine (Dexatrim, Acutrim).	داخلية: غارسينيا Garcinia، بذر قطونا psyllium، الجنسنغ السيبيري، يوهمبي yohimbe.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
داء باركينسون Parkinson's Disease (ص 449)	Amantadine (AmanSymmetrel)؛ مسكنات الألم (Artane. Cogentin)، عقاقير لها تأثير الدويامين (Dopar, Parlodel,) (Permax).	داخلية: زيت زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose oil، الجنكة، مستخلص بذر العنب grapeseed.
التهاب باطن الجفن ودمل الجفن Pinkeye and Stye (ص 453)	قطرات مضادة لحساسية العين (Livostin, Alomide)، قطرات مضادة للفيروسات (Trifluorothymidine, Herpex)، عقاقير ومراهم لا يتطلب الحصول عليها وصفة طبية.	خارجية: جذر العنب الجبلي Oregon graperoot، الحوذان المر goldenseal، الخيط الذهبي gold thread، حشيشة الرمد eyebright، الشاي، اخيليا ذات الألف ورقة yarrow.
الالتهاب الرئوي Pneumonia (ص 456)	المضادات الحيوية (erythromycin, tetracycline, trimethopeim, Sulfamethoxazole)؛ وcephalosporins (Cefalexin, Clindamycin)، عقاقير مضادة للفطريات (ketoconazole).	داخلية: طيّون elecampane الثوم، الحوذان المر goldenseal، اذان الدب mullein، جذر العنب الجبلي Oregon graperoot.
اللبلاب السام/ البلوط/السماق Poison Ivy Oak/Sumac/ (ص 464)	الستيرويدات القشرية (Cortaid, Sarna Hc)، مضادات الهيستامين الموضعية (Benadryl)، منتجات الكالامين الموضعية (Caladryl, Ivarest).	داخلية: الصبار، لسان الحمل plantain، الهماميلس witch hazel.
تضخم البروستات Prostate Enlargement (ص 468)	مضادات متلقيات ألفا الأدرينالية (Hytrin, Cardura)؛ Finasteride (Proscar).	داخلية: بزر اليقطين، البلميط المنشاري Saw palmetto، جذر القرّاص.
داء رينو Raynaud's disease (ص 473)	معترضات مسار الكالسيوم (Procardia, Lotrel, Lexxel).	داخلية: أويسة العنب bilberry، الفلفل الحريف، الثوم، الزنجبيل، الجنكة، الزعرور البري
الجَرَب Scabies (ص 478)	الستيرويدات القشرية (Aristocort, Kenacort)، مبيدات حشرية (Lindane)؛ إيفيرمكتين فموي	خارجية: زيت كبش القرنفل الأساسي، زيت زَنزَلَخت neem الأساسي، حصى البان rosemary، حشيشة الشفاء

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
	ivermectin (Mectizan)، كريم يحتوي على نسبة 5 بالمئة من permethrin (Nix, Elimite).	tansy، زيت شجرة الشاي tea tree الأساسي.
القوباء المنطقية Shingles (ص 481)	Acyclovir (Avirax, Valtrex): مسكّنات الألم (أسبيرين، ibuprofen): Foscarnet (Foscavir)، interferon-Alpha: vidarabine (Vira-A).	داخلية: السوس خارجية: الفلفل الحريف، الزنجبيل، الترنجان lemon balm، الأوفاريقون St. John's-wort، الكركم.
التهاب الجيوب الأنفية Sinus Infections (ص 487)	المضادات الحيوية، الستيرويدات القشرية التي يتم استخدامها عبر الأنف (Vancenase, Becocnase, Rhinocort)؛ مضادات الاحتقان الفموية والأنفية (Sudafed, Contac, Dristan).	داخلية: المنزروت أو الأستراغالس astragalus، الأخيناشيا، افذرا ephedra، فطر شيتاكي shiitake mushroom.
الإدمان على التدخين Smoking Addiction (ص 492)	النيكوتين وعلكة النيكوتين (.Nicotrol (Prostep, Habitrol: transdermal (ضمادة).	داخلية: حشيشة السعال coltsfoot، آذان الدب mullein، شيزاندرا Schisandra.
آلام الحلق Sore Throat (ص 498)	مسكّنات الألم (أسبيرين، أسيتامينوفين acetaminophen, ibuprofen): المضادات الحيوية، مسكنات الألم المخدّرة (Aceta مع الكودايين، Allay).	داخلية: الأخيناشيا Echinacea، الأوكاليبتوس eucalyptus، الخطمي (الختمية) marshmallow، فطر شيتاكي shiitake mushroom، الدردار اللزج Slippery elm.
الإصابات الرياضية Sports Injuries (ص 503)	مسكّنات الألم (أسبيرين، أسيتامينوفين، ibuprofen, naproxen).	داخلية: الفلفل الحرّيف، الزنجبيل ginger، كافا - كافا Kava-kava، الكركم. خارجية: زهرة العطاس Arnica، الفلفل الحريف، عشب السنفيتون comfrey، الكركم.
الإجهاد Stress (ص 508)	هنالك العديد من العقاقير الطبية التي تُعالج عوارض معينة للإجهاد كالقلق والصداع. الرجاء مراجعة الفصول المخصصة لهذه الحالات.	داخلية: ashwaganda، أو الجنسنغ الهندي، غوتوكولا gotu kola، الجنسنغ السيبيري.

الحالة	العقاقير الطبية المستخدمة	البدائل العشبية
السكتة الدماغية Stroke (ص 517)	الأسبيرين، مخففات التجلط: (Persantine) dipyridamole؛ coumadin ؛(dilcifarin) ticlopidine.	داخلية: الثوم، الزنجبيل، الجنكة، الزعرور البري، البصل.
حروق الشمس Sunburn (ص 522)	مسكّنات الألم (الأسبيرين، acetaminophen, ibuprofen)، المخدرات الموضعية (Bactine, Solarcaine, Foille).	خارجية: الصبار aloe، الآذريون calendula، الأوفاريقون أو عشبة القلب St. John's-wort، الشاي، الهماميليس Witch hazel.
الآم الأسنان Toothache (ص 524)	مسكّنات الألم (الأسبيرين, acetaminophen, ibuprofen, naproxen)	داخلية: البابونج Chamomile. خارجية: زيت كبش القرنفل الأساسي clove oil، السوس، الكركم.
القرحة Ulcers (ص 527)	مضادات الأحماض (Maalox, Tums)؛ مضادات حمض الهيدروكلوريك hydrochloric acid: cimetidine (Tagamet)؛ ranitidine (Zantac)؛ misoprostol (Cytotec)؛ Omeprazole (Prilosec).	داخلية: الآذريون calendula، البابونج، السوس، جذر الخطمي (الختمية) marshmallow root، اكليلة المروج meadowsweet، الدردار اللزج Slippery elm.
الالتهابات المهبلية Vaginal Infections (ص 533)	كريمات المضادات الحيوية: clindamycin (Cleocin)، مضادات الفطريات: nystatin (Micostatin,Nilstat)؛ clotrimazole (Gyne-Lotrim). metronidazole (Metrogel). miconazole (Monistat).	داخلية: الأخيناشيا، الثوم، الحوذان المر goldenseal، جذور العنب الجبلي Oregon graperoot، شجرة الشاي tea tree.
الدوالي Varicose Veins (ص 537)	لا توجد عقاقير طبية تُعالج هذه الحالة	داخلية: شرّابة الرّاعي butcher's broom، غوتوكولا gotu kola، الزّعرور، القسطل الهندي أو قسطل الفرس Horse chestnut.
الثآليل Warts (ص 541)	Cantharidin (-Cantharone, Cantherone Plus): عقاقير لا يحتاج الحصول عليها إلى وصفات طبية كتحضيرات حمض الساليسيليك Salicylic acid (Compound w, Mediplast, Wart off).	خارجية: عروق الصبّاغين celandine، الدموية bloodroot، لحاء البتولا Birch bark، الأرْز الأبيض white cedar.

القسم الثالث:

اكتشف خياراتك العلاجية

حبّ الشباب

يُعاني بعض الأشخاص ظهور حَب الشباب في سنوات المراهقة ويتخلصون منه في أوائل العشرينيات إلى غير رجعة. أما بعضهم الآخر، فلا يختبر مثل هذه الحالة في سنوات المراهقة وإنما ـ ولسبب ما ـ بعد سن البلوغ. وقلة من الناس يعانون من ظهور حَب الشباب في مرحلتي المراهقة والبلوغ معاً.

تُسَبِّب العديد من العوامل ظهور حَب الشباب، ومنها تغيُّر الكيراتين، وهو نوع من البروتين الذي تنتجه خلايا الجلد. فالكيراتين الزائد يتكتل ويسد مجاري الدهن الموجودة تحت منابت الشعر، مما يؤدي إلى ظهور البثور. وتلعب البكتيريا الموجودة في هذه المنابت الصغيرة دوراً هاماً في تكوُّن البثور، وخصوصاً في فترة المراهقة.

يؤثِّر حَب الشباب في الفتيان والفتيات في سن المراهقة على حدٍ سواء، إلا أنه يصيب النساء بنسبة تفوق نسبة إصابة الرجال به.

ويُعيد بعض الخبراء سبب ظهور حَب الشباب إلى التغيّرات الهورمونية الحاصلة خلال الدورة الشهرية.

لم يثبت وجود علاقة بين المسببات التي لطالما اعتقد الناس أنها تساهم في ظهور حَب الشباب وبين الإصابة به. فلا دليل على وجود علاقة بين الشوكولا وحَب الشباب. كما أنه لم تثبت صحة نظريات عديدة تتعلق بتأثير النظام الغذائي في ظهور حَب الشباب. قد يؤدي الاستخدام المنتظم لبعض العلاجات بالعقاقير إلى التحكُّم بحَب الشباب ولكن فعاليتها تحتاج إلى عدة أسابيع لكي تظهر، وبعضها يُسبِّب ازدياد الحالة سوءًا في البداية قبل أن تبدأ البشرة بالنقاء.

العلاج بالعقاقير

الرّيتينويد الموضعي Retinoids

ومنه الترينينوين (Retin-A, Renova)، والـ adapalene (Differin)، والتازاروتين (Tazorac). **وظيفة هذه العقاقير:** تعزيز نمو الخلايا الجديدة والتخلُّص من الخلايا القديمة لمنع انسداد المسام. **آثارها الجانبية:** تجفيف خفيف للبشرة، تقشُّر وتقشُّب، خصوصاً في

الأسابيع الأولى للعلاج. قد يُسبّب استخدام هذه العقاقير ازدياد الحالة سوءًا في بداية العلاج وقد يزيد من تأثر البشرة بأشعة الشمس. تحذير: لا تستخدمي هذا العلاج خلال فترة الحمل أو عند السّعي إليه.

حالات البشرة القرنية

حمض السليسيليك (Propa PH, StriDex)؛ وحمض السليسيليك مع الكبريت (Fostex)، والريسولسينول resorcinol (R.A.)، والريسولسينول مع الكبريت (كريم Bensulfoid). وظيفتها: تليين الكيراتين وتطريته مما يساعد على إزالته عن البشرة. آثارها الجانبية: الحرارة، اللسعة، التقشُّر، الحساسية تجاه البرد أو الريح، تغيُّر اللوّن في المكان المعالَج من البشرة.

المضادات الحيوية

الموضعية ومنها: erythromycin, erythromycin مع benzoyl peroxide,clindamycin (وله عدة أسماء تجارية). وظيفتها: قتل البكتيريا الموجودة على البشرة. آثارها الجانبية: الشعور بالحرقة أو اللسعة عند ملامستها للبشرة.

الفموية ومنها: tetracycline (وله عدة أسماء تجارية). وظيفتها: قتل البكتيريا الموجودة في جميع أجهزة الجسم. آثارها الجانبية: تلبُّك معوي، غثيان، قيء، إسهال، دوار. قد تزيد العقاقير التي تنتمي إلى فئة الدوكسيسكلين doxycycline من الحساسية تجاه أشعة الشمس.

حبوب منع الحَمْل

لها عدة أسماء تجارية. وظيفتها: الحيلولة دون تأثير الهورمونات الذكورية أو الإندروجين في الغدد الدّهنية. آثارها الجانبية: انحباس السوائل، حساسية الثديين، نزيف متقطع، غثيان، إفرازات مهبلية، ظهور بقع بنية اللون على الجلد، صداع.

عقاقير أخرى

بنزويل بيروكسايد benzoyl peroxide (Oxy-10). وظيفته: مضاد للبكتيريا. آثاره الجانبية: جفاف البشرة مع تهيُّج خفيف، واحمرار، وتقشُّب خصوصاً في الأسابيع الأولى من الاستخدام. لا تستخدم هذه العقاقير بالتزامن مع استخدام مادة التريتينوين tretinoin ومنتجات مشابهة.

أيزوتريتينوين Isotretinoin (Accutane)، وظيفته: تصغير حجم الغدد الدهنية والحد

اغسل وجهك مرات أقل وابتسم أكثر

لطالما اعتقد الكثير من الأشخاص المصابين بحَب الشباب بأن سبب ظهور حَب الشباب هو عدم نظافة البشرة، مما أدى بهم إلى الإفراط في تنظيف وجوههم. ولكن التنظيف المتكرر والعنيف يزيد من الحالة سوءًا لأن غسل سطح البشرة لا يزيل عن مسام الجلد البكتيريا والدهون الزائدة. ومن الأفضل غسل البشرة بلطف بواسطة غسول لطيف صباحاً ومساءً.

من نشاطها (عادةً ما يُستخدم لمعالجة الحالات المستعصية لحَب الشباب فقط). آثاره الجانبية: تَقشُّب الشفاه، جفاف البشرة وتَهيُّجها، وتَقشُّرها، جفاف الحلق، التهاب العينين، تأثر البشرة بأشعة الشمس. من الآثار الجانبية الأقل شيوعاً: آلام العظام والمفاصل، التهاب الأوتار، ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية في الدم وإفراز الأنزيمات الكبدية. كما قد يؤدي تعاطي العقار إلى تشوهات خطيرة لدى الجنين.

العلاجات العشبية

شجرة الشاي Tea Tree (Melaleuca alternifolia)

يكافح زيت هذه الشجرة الأسترالية اللاذع البكتيريا المُسبّبة لحَب الشباب عند استخدامه خارجياً. وقد كشفت إحدى الدراسات أن فعالية كمية مركزة بنسبة 5% من زيت هذه الشجرة تساوي فعالية الكمية المركّزة نفسها من البنزويل بيروكسايد benzoyl peroxide في معالجة حَب الشباب، وإنما آثارها الجانبية أقل. لاستخدام زيت هذه العشبة اغسل وجهك بلطف وجفّفه بالتّربيت عليه بالمنشفة، ثم ضع الزيت مخففاً بنسبة 5 إلى 15% على المناطق المصابة من البشرة (اشترِ المنتج مخففاً أو خفّفه بنفسك بزيت الهوهوبا jojoba). كرر العملية مرتين يومياً صباحاً ومساءً. تحذير: قد يُسبّب زيت الشجرة طفحاً جلدياً. لذا، ضعه على بقعة من الجلد أولاً وانتظر من أربعٍ وعشرين إلى ثمانٍ وأربعين ساعة. لا تتناول الزيت داخلياً.

الخُزامى Lavender (Lavandula angustifolia)

إن زيت الخزامى الأساسي مضاد للبكتيريا وللالتهاب وقابض نوعاً ما؛ من المفيد الاحتفاظ بزيت الخزامى في المنزل لعلاج التهيّجات الجلدية العامة والحروق الطفيفة. قم بتنقيط الزيت على كل بثرة على حدة بواسطة عود يُلَف طرفه بلفافة من القطن بحسب الحاجة.

الأرقطيون Burdock (Arctium lappa)

تساعد هذه العشبة على التعرق والتبول إذا تم تناولها داخلياً. ويمكن استخدام كل من الجذور والأوراق والبذور. أما في التحضيرات المتوفرة في الأسواق فستجد أنها تحتوي غالباً على الجذور. تُستخدَم هذه النبتة الغنية بالمعادن كغذاء في العديد من الحضارات.


الأرقطيون

الجرعة العادية: أقصاها أربعة أكواب من الشاي يومياً (ضع ملعقة طعام من الجذور المجففة في كوبين من الماء على نار هادئة لمدة 15 دقيقة)، أو تناول قرصين يحتويان على أربعمائة إلى خمسمائة مليغرام من الأرقطيون ثلاث مرات يومياً؛ أو تناول ملعقة إلى ملعقتي شاي من مستخلَص الأرقطيون السائل ثلاث مرات يومياً. لاستخدام الأرقطيون كغسول للوجه، اصنع الشاي ثم دعه يبرد وصُبَّه على قطعة قماش نظيفة، ثم ضعه على البشرة.

الطرخشقون، الهندباء Dandelion (taraxacum officinale)

يساعد جذر الهندباء الجسم على التخلّص من البكتيريا الضارة الموجودة على البشرة تماماً كجذر الأرقطيون. كما أنه يحفّز عملية الهضم ويُعزّز نشاط الكبد، وهو العضو الأساسي الذي يُخلّص الجسم من السموم والهورمونات الزائدة ومنها هورمون الإندروجين الذي يُسبِّب ظهور البثور. إن أوراق الهندباء مليئة بالفيتامينات والمعادن التي يحافظ الكثير منها على صحة البشرة. يمكنك تناول الأوراق الخضراء الطازجة في السلطات، أو بإمكانك سلقها قليلاً. أما الجذر الذي عادةً ما يُجفَّف ويقطَّع ويحمَّص، فهو مضاد معتدل للالتهاب.

أقنعة للبشرة

تساعد أحماض الفاكهة على التخلص من الكميات الزائدة من الكيراتين ومن الخلايا الميتة التي عادةً ما تسد المسام. فهذه الأحماض لها وظيفة شبيهة بوصفات حمض السليسيليك من دون أن تكون لها آثارها الجانبية. يقترح خبير الأعشاب ساني مافور، أحد مؤلفي كتاب «الأولاد والأعشاب والصحة»، وضع الفاكهة كالعنب والفراولة وقشور الأناناس في الخلاط ثم وضع المزيج على الوجه كقناع مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة ثم شطفه. كما يمكنك البحث عن منتجات البشرة الطبيعية التي تحتوي على أحماض الفاكهة.

غسول أو معجون مضاد للبكتيريا

تستخدم الوصفتان التاليتان الخصائص المضادة للبكتيريا الموجودة في هاتين العشبتين اللتين تحتويان على حمض البربرين.

لصنع الغسول:

2 ملعقتان صغيرتان من جذر العنب الجبلي Oregon graperoot أو جذر الحوذان المر goldenseal المجفف والمقطع

2 كوبان من الماء

اغلِ المكوّنات مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة ثم صفِّ المزيج ودعه يبرد. استخدمه لغسل الوجه أو بلِّل قطعة قماش نظيفة به واستخدمها ككمّادة.

لصنع المعجون:

1 ملعقة صغيرة من مسحوق جذر العنب الجبلي أو جذر الحوذان المر goldenseal

بضع قطرات من الماء

5 قطرات من زيت الخزامى Lavender

امزِج المكوّنات وضع المزيج على البثور ودعه يجف. ثم اغسله.

تحذير: يترك جذر العنب الجبلي Oregon graperoot بقعاً على الأقمشة.

الجرعة العادية: 3 إلى 4 أكواب من الشاي يومياً (ضع ملعقتي شاي من الجذر المجفف والمقطَّع في كوب من الماء على نار هادئة لمدة عشرين دقيقة أو انقع ملعقتَي شاي من الأوراق المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة)؛ أو تناول قرصَين يحتويان على 400 إلى 500 مليغرام من الهندباء ثلاث مرات يومياً؛ أو ملعقة شاي إلى ملعقتين من المستخلَص السائل ثلاث مرات يومياً.

الآذريون Calendula (Calendula Officinalis)

تُعتبَر هذه العشبة علاجاً تقليدياً للعديد من مشاكل البشرة. فبَتلاتها البرتقالية مضادة للبكتيريا وللالتهاب مما يُعين على معالجة عوارض حَب الشباب. اصنَع شاي الآذريون عبر نقع ملعقة شاي من الأزهار المجفَّفة في كوب من الماء الساخن مدة تُراوح بين خمس وعشر دقائق. ثم صَفِّ المزيج واتركه ليبرد. بعد ذلك، ضَعْه على الوجه بواسطة قطنة أو قطعة قماش نظيفة.

فلفل الراهب، شجرة العفّة Vitex (Vitex agnus-castus)

إذا كان سبب ظهور حَب الشباب متعلّقاً بالهورمونات أو مصاحباً لعوارض فترة ما قبل الطمث فبإمكان هذه العشبة أن تفيدك.

الجرعة العادية: أربعون قطرة من مستخلَص العشبة السائل أو قرص من المستخلَص المجفف صباح كل يوم. تحذير: لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

جذر العنب الجبلي Oregon Graperoot (Berberis aquifoliu) والحوذان المر Goldenseal (Hydrastis canadensis)

هاتان العشبتان فعّالتان في معالجة حبّ الشباب بطريقتين. الأولى، عبر تسهيل عملية الهضم وتعزيز نشاط الكبد الذي يساعد على إزالة السموم من الجسم. والثانية، عبر مكافحة البكتيريا بفضل مادة البربرين التي يحتوي كل من العشبيتين عليها.

راجِع فقرة «غسول أو معجون مضاد للبكتيريا» إذا رغبتَ في استخدام العشبتين كغسول للوجه.

الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات (كبسولات) تحتوي على خمسمائة إلى ستمائة مليغرام من الأعشاب يومياً وبجرعات مقسّمة؛ أو عشر إلى عشرين قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. تحذير: لا تستخدمي العشبتين داخلياً خلال فترة الحمل (لا ضرر من استخدامها خارجياً).

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

تحتوي هذه العشبة المزهرة والمبهجة على زيت الآزولين الأساسي azulene المضاد للبكتيريا ذي اللون الأزرق والمسمى تيمُّناً به. لاستخدام البابونج اصنعَ غسولاً للوجه عبر نقع ملعقة طعام من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. صفِّ المزيج وضعه على البشرة بواسطة قطنة أو قطعة قماش نظيفة. يمكنك وضع الزيت الأساسي للعشبة على البثور أو البحث عن المنتجات التي تحتوي على البابونج أو الآزولين azulene.

الورد (Rosa spp.)

للورد عبير زكي وهي مطهر فعّال ولطيف. ابحث عن ماء الورد المصنوع من زيت الورد الأساسي الطبيعي واملأ منه زجاجة مع بخاخ وأغمِض عينيك ورُش منها على وجهك كلما رغبت في ذلك.

مستخلَص بذر الليمون الهندي (الغريفون) Grapefruit Seed

إن هذا العلاج القوي والمضاد للميكروبات فعّال في معالجة أي حالة تتعلق بمكافحة البكتيريا. أضِف خمس قطرات من مستخلَص بذر الليمون الهندي إلى نصف كوب من الماء واستخدِمه كغسول للوجه، أو أضِف خمس قطرات منه إلى ربع كوب من الهماميلس witch hazel ونصف كوب من خل التفاح واستخدِمه كمنشّط بعد غسلك للوجه.

الصَبار (Aloe vera)

يساعدك هلام (gel) الصبار الملطِّف والمضاد للالتهاب على مداواة جميع أنواع الجروح. اشترِ الهلام الصافي فقط، واستخدِمه موضعيًا عند الحاجة.

داء المرتفعات

إذا لم تكن معتاداً على الوجود في الأماكن التي يتخطى ارتفاعها الثمانية آلاف قدم، فممارسة التمارين الرياضية في هذا العلو أو مجرد المشي في نزهة بسيطة قد يصيبك بداء المرتفعات.

قد تتشابه عوارض داء المرتفعات مع عوارض الأنفلونزا أو الصّداع الناتج عن شرب الكحول. فقد تشعر بالصداع وبالأرَق وبالضعف وبفقدان الشهية وبالغثيان وبالتعب في جميع أعضاء جسمك، وحين تبذل مجهوداً كبيراً ستعاني من صعوبة في التنفس. إذا أصبت بالصداع فسيكون الصداع مركّزاً في الجزء الأمامي من الرأس وسيزداد سوءًا صباحاً وعند الاستلقاء، كما ستزيد ممارسة الرياضة من الشعور بالألم.

من أسوأ عوارض داء المرتفعات عدم القدرة على النوم بالرغم من الشعور بالتعب الشديد. فتُصاب اليدان والرِّجلان والأنسجة المحيطة بالعينين بالتورُّم، وفي بعض الحالات الصعبة يُسبِّب الدوار الغثيان والقيء.

ما الذي يُسبِّب داء المرتفعات؟ ينخفض مستوى الأوكسيجين كلما ازداد الارتفاع، فيؤثر هذا الانخفاض في العضلات والقلب والرئتين والجهاز العصبي. ويزيد الارتفاع السريع من احتمال الإصابة بالعوارض المذكورة ومن صعوبتها ومدّتها. للأسف الشديد، لا يستطيع أحد التنبؤ باحتمال إصابتك بداء المرتفعات، كما أن رشاقتك الجسدية لا تَحُد من خطر إصابتك بالمرض.

مؤشرات إلى الخطر ينبغي أخذها على محمَل الجد

قد تشير الأعراض التالية إلى تجمُّع السائل في الدماغ (الوَذَمة الدماغية) أو في الرئتَين (الوَذَمة الرئوية) بسبب الارتفاع. وإن هاتين الحالتين خطيرتان أو لربما قاتلتان. إذا ظهرت عليك أو على أحد مرافقيك العوارض التالية فاتصِل فوراً بالطبيب واسْعَ إلى النزول إلى مكان أقل ارتفاعاً في الحال.

- فقدان التناسق أو المشية المتعثِّرة.
- صداع أليم لا يزول حتى بعد تناول مسكِّنات الألم.
- حالة شديدة من الغثيان والقيء.
- فقدان القدرة على إصدار الأحكام؛ الحيرة.
- صعوبة في التنفس حتى عند عدم بذل أي مجهود.
- إصدار صوت كالسعال أو الغرغرة عند التنفس.
- سعال مادة بيضاء أو زهرية اللون كالرغوة.

ولكن، إليك الأخبار السارة! فهذه العوارض تخف حِدتها بعد يوم إلى خمسة أيام فيما يبدأ الجسد بالتأقلم مع الوضع الراهن. وبالرغم من أن داء المرتفعات يسبب الازعاج للمصابين به، إلا أنه عادةً غير خطير. لتجنُّب الإصابة بداء المرتفعات ارتفع ببطء، ودع جسمك يعتاد ويتأقلم بالارتياح ليوم واحد بعد الارتفاع إلى علو خمسة آلاف إلى سبعة آلاف قدم، قبل الانتقال إلى علوٍّ أكبر. إذا أُصبت بالصداع أو بالغثيان أو بالدوار، أو تعطلت بعض العمليات الذهنية لديك، فلا ترتفع إلى علو أكبر حتى تختفي هذه العوارض.

- **اشرب الكثير من الماء:** يخسر الجسم السوائل في المرتفعات العالية والجافة، وخصوصاً عند ممارسة الرياضة. وبالرغم من أن الحفاظ على السوائل لا يمنع التعرض لداء المرتفعات، إلا أنه يساعدك على تفادي الإصابة بالصداع الذي يُسبِّبه فقدانهما.
- **تجنَّب الكحول** فهي تزيد من التبول وفقدان السوائل. كما أن تناوُل كميات كبيرة من الكحول يَحد من القدرة على التنفس ويُقلل من مستوى الأوكسجين في الدم.
- **لا تتناول الأقراص التي تساعد على النَوم.**

وقد أُجريت أبحاث على بعض الأعشاب من حيث قدرتها على تفادي داء المرتفعات أو معالجته وبناءً على النتائج يوصي معظم خبراء الأعشاب بالبدء بتناول الأعشاب قبل يوم إلى ثلاثة أيام من الانطلاق.

التداوي بالعقاقير

مسكّنات الألم

الأسبيرين aspirin، الأسيتامينوفين acetaminophen، الإيبوبروفين ibuprofen، والنابروكسين Naproxen. **وظيفتها**: التخفيف من الصداع الذي يصاحب داء المرتفعات (أجريت الأبحاث على قدرة الأسبيرين فقط على الوقاية من هذا الصداع فحسب). **آثار الأسبيرين الجانبية**: الحاروقة (الحرقة)، عسر الهضم، التلبّك المعوي، الغثيان الخفيف أو القيء. **آثار الأسيتامينوفين الجانبية**: يؤدي الاستهلاك المزمن أو استهلاك جرعات كبيرة منه إلى الإضرار بالكبد والكلى. **آثار النابروكسين والإيبيوبروفين الجانبية**: يؤدي الاستهلاك المستمر إلى الإضرار بالغشاء البطاني للمعدة. وقد يؤدّي استهلاكها بجرعات كبيرة وعلى المدى الطويل إلى الإضرار بالكبد والكلى.

عقاقير أخرى

أسيتازولاميد (Diamox, Acetazolam). **وظيفتها**: الوقاية من داء المرتفعات إذا تم تناولها قبل التسلّق أو الشفاء من داء المرتفعات عند الإصابة به. **الآثار الجانبية**: ازدياد التبوّل، الدوار، الإحساس بوخز أو خدر في الأصابع والشفتين؛ تلبّك معوي، زيغ في البصر، عدم الإحساس بطعم المشروبات الغازية.

ديكساميتازون Dexamethasone (Dexasone , Dexone ،Deronil)، **وظيفتها**: معالجة داء المرتفعات. **آثارها الجانبية**: حَب الشباب، الغثيان، القيء، الصداع، الأرَق، الإبتهاج، الدوار، ازدياد الشهية على الطعام.

العلاجات العشبية

الجنكة (Ginkgo (Ginkgo biloba

تُعزّز هذه العشبة الدورة الدموية الدماغية وقدرتها على تحمُّل انخفاض مستوى الأوكسجين في الدم، وتمنع تورّم الدماغ الناتج عن التعرُّض لأزمة أو صدمة وتُعطّل مفعول السّموم التي تُعرَف بالجذور الحرّة. أُجريت أبحاث حول فعالية الجنكة في الوقاية من داء المرتفعات. ففي إحدى الدراسات، أعطى الباحثون 44 شخصاً كانوا منطلقين في رحلة إلى الهيمالايا 80 مليغراماً من مستخلَص الجنكة أو علاجاً إرضائياً (حبة دواء كاذبة) مرتين

يومياً ولعدة أيام قبل بدء الرحلة. لم يشعر أي من الأشخاص الذين تناولوا الجنكة بالصداع أو بالغثيان أو بالتعب كما قلّت إصابتهم بمشاكل في الجهاز التنفسي وفي الحفاظ على حرارة أيديهم وأرجلهم بعد التعرّض للبرد. **الجرعة العادية:** 3 برشامات (كبسولات) تحتوي على 40 إلى 50 مليغراماً من المستخلص المعياري يومياً. **تحذير:** إن الحساسية نادرة إلا أنها محتمَلة فبعض الأشخاص قد يصابون بمشاكل معوية أو بالصداع، وينصح الخبراء عدم تناول الأسبيرين أو مسيلات الدم بالتزامن مع تناول الجنكة.

فطر الرايشي Reishi (Ganoderma Lucidum)

يُعزّز هذا العلاج الصيني التقليدي من توفر الأوكسجين في الدم. يشير الدكتور جايمس ديوك خبير العشاب المعروف ومؤلف كتاب «الصيدلية الخضراء» The Green Pharmacy و«أعشاب الدكتور ديوك الأساسية» Dr. Duke's Essential Herbs إلى وجود دراسة أُجريت على متسلّقين صينيين تناولوا فطر الرايشي وتسلقوا إلى علو يفوق الـ 15 ألف قدم لمدة تتجاوز الـ 3 أيام في التيبت بدون ظهور أعراض داء المرتفعات. وقد وجدت الدراسة أن الرايشي تَحُد من داء المرتفعات.



فطر الرايشي

الجرعة العادية: أقصاها خمس برشامات تحتوي على 420 مليغراماً من الرايشي يومياً؛ أو ملعقتا شاي من الصبغة 3 مرات يومياً، أو جرعة أقصاها 3 أقراص تحتوي على ألف ميليغرام من الرايشي تؤخذ مرة إلى 3 مرات يومياً. وتوصي إحدى الدراسات المسافرين إلى أماكن مرتفعة جدًا بتناول فِطر الرايشي طوال رحلتهم وحتى بعد عودتهم بأيام.

الجنسنغ Ginseng (Panax ginseng)

أظهرت عشبة الجنسنغ أنها تُعزّز وظائف الجهاز التنفسي ومستوى الأوكسجين في الدم. فهي تساعد مرضى الربو أو التهاب القصبتَيْن على تحمُّل العلو. كما أنها تساعد على الوقاية من عوارض دوار المرتفعات. **الجرعة العادية:** أقصاها أربع برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو مائة مليغرام من المنتجات المعيارية تؤخذ مرةً أو مرتين يومياً. تناوَل أحد هذه العلاجات طالما أن العوارض مستمرة. **تحذير:** لا تتناول جنسنغ (Panax ginseng) إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو إذا كنتِ حاملاً. لا تتناول الجنسنغ مع الكافيين ومضادات الاكتئاب المضادة للـ MAO أو مسيلات الدم، كالوارفارين Warfarin (Coumandin). ويوصي العديد من الخبراء بالتوقُّف عن تناول الجنسنغ مدة أسبوع واحد بعد تناولها لثلاثة أسابيع.

الجنسنغ السيبري Siberian Ginseng (Eleutherococcus Senticosus)

أظهرت الدراسات التي أُجريت في الصين قدرة هذه العشبة على الوقاية من داء المرتفعات. فالجنسنغ السيبري عشبة منشّطة معروفة، وهي تُعزّز الصحة العامة إذا تم تناولها على المدى الطويل. إذا كنت تزور الجبال بشكل مستمر، فيمكنك تناول العشبة من ستة إلى ثمانية أسابيع يتبعها استراحة لأسبوع أو أسبوعين. إذا أردت تفادي داء المرتفعات في رحلة معينة، فعليك تناوُل العشبة قبل يوم أو يومين من الانطلاق، وفقاً لإحدى الدراسات. **الجرعة العادية:** أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو عشرين قطرة كحدٍّ أقصى من صبغة الجنسنغ مرةً إلى ثلاث مرات يومياً.

الزّنجبيل Ginger (Zingiber Officinale)

أُثبِتَت قدرة هذا التّابل على معالجة الغثيان. فهو مفيد في التداوي من الغثيان الذي يسببه داء المرتفعات أو القيادة في الطرقات الجبلية الملتوية. يمكنك تناوُل الزنجبيل كيفما شئت: كشاي، أو صبغة، أو برشامات، أو بشكلَيه الطازج والمجفَف. معظم أنواع الشراب المصنوع من الزنجبيل لا يحتوي على الزنجبيل الطبيعي، بل على نكهته فقط. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً، أو نصف ملعقة شاي إلى ملعقة شاي كاملة من الجذر المطحون يومياً، أو عشر إلى عشرين قطرة من الصبغة مذابة بالماء يومياً كلما دعَت الحاجة. **تحذير:** لا تتناول الزنجبيل إذا كنت تعاني من مرض المرارة.

الذَّبحة

الذَّبحة، المُسَماة بالذبحة الصدرية أحياناً، هي الألم الذي تشعر به عندما لا يحصل قلبك على كمية كافية من الأوكسجين؛ فتَشعر بثِقَل أو ضغط في وسط صدرك. يتحول الألم أحياناً إلى ذراعك اليسرى وحلقك أو فكّك.

قد تُسبّب ممارسة الرياضة، أو تناوُل وجبة ثقيلة، أو الشعور بألم عاطفي، أو الإجهاد، الذبحة ولكن الحالة التي تسمح بحدوثها هي ضيق الشرايين التاجية التي تحمل الدم الغني بالأوكسجين إلى القلب.

ما الذي يؤدي إلى ضيق هذه الشرايين؟ تتراكم كُتَل صغيرة من المواد المحتوية على الكولسترول والتي تُسمى باللُّوَيحات حول جدران الشريان، تماماً كما تتراكم الأوساخ داخل أنبوب تصريف الحوْض في مطبخك.

إن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم هو أحد مُسبِّبات اللُوَيْحات، ولكنه ليس المسبِّب الوحيد. ففي البداية، تتعرض البطانة الداخلية للشريان (أو البطانة الوعائية الفارشة) إلى أذى مما يساعد على تكوُّن اللوَيحات.

ما الذي يُسبب هذا الأذى؟ لم يحدِّد العلماء سبباً معيناً يُثبت التسبُّب بالأذى، ولكن التدخين هو سبب شائع، كما أن التقدم في السن وما يصحبه من عمليات كيميائية طبيعية سبب آخر له.

ويعتقد البعض أن نقص الفيتامين ب 6، B6 يلعب دوراً في التعرُّض للذبحة، كما أن

ثلاثة مكمِّلات عليك الاحتفاظ بها

إن الأشخاص الذين تنقص أنظمتهم الغذائية بعض المغذيات الضرورية هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. يمكنك استشارة أخصائي التغذية حول إضافة مجموعة واسعة من الفيتامينات إلى نظامك الغذائي. وإليك ثلاثة مغذيات تساعدك عند تخطي الإصابة بالذبحة:

- ❖ البروموالين **Bromelain**: يُستخرَج البروموالين من إنزيمات معيَّنة متوفرة في الأناناس، وله خصائص مضادة للالتهاب، كما أنه يمنع الصفائح من التكتل. وقد أثبتت الدراسات قدرته على تدمير تكتّلات اللوَيحات في الشرايين، والتخفيف من الذبحة. الجرعة العادية: 250 إلى 500 مليغرام ثلاث مرات يومياً قبل تناول الطعام. تحذير: قد يُسبب البروموالين التلبُّك المعوي أحياناً تماماً كما يفعل تناول الكثير من الأناناس الطازج.
- ❖ **L-Carnitine**: لهذا الحمض الأميني علاقة بإنتاج الطاقة في الخلايا. وهو يزيد من قدرة عضلة القلب على استخدام الأوكسيجين، كما أنه يخفض من مستوى الكوليسترول. وقد أثبتت الدراسات العيادية فعالية ممارسة الرياضة في تحسين نتيجة التخطيط الكهربائي للقلب لدى مرضى الذبحة الذين تناولوا L-Carnitine. الجرعة العادية: 750 إلى 1500 مليغرام يومياً مقسَّمة إلى عدة جرعات.
- ❖ الإنزيم المساعد **Coenzyme Q10**: تقوم هذه المادة المشابهة للفيتامين بإنتاج الطاقة في الخلايا تماماً كالـ L-Carnitine. فقد أثبتت إحدى الدراسات المصغَّرة أن نوبات الألم الصدري الذي يصيب المرضى الذين يعانون من الذبحة بشكل دائم قد انخفضت إلى ما دون النصف وازدادت المدة الزمنية التي كان بإمكانهم تمضيتها على آلة المشي قبل الإصابة بالذبحة دقيقةً كاملة. الجرعة العادية: 150 مليغراماً يومياً مُقسمة إلى عدة جرعات.

ضعف الجهاز المناعي والتعرض لإصابة بدنية، أو للبكتيريا، أو للفيروسات، أو للكيميائيات والإدمان على المخدّرات ونقص النظام الغذائي تُعتبَر أسباباً أخرى للإصابة بالذبحة. كما أن هناك بعض المكونات الكيميائية التي تُسبب تكتُّل الصفائح الدموية، مما يؤدي إلى ظهور اللّويحات.

إن الذبحة الصدرية مشكلة خطيرة يجب عدم تجاهلها، فهي قد تؤدي إلى التعرُّض لنوبة قلبية. فإذا بدأتَ تشعر بعوارض مشابهة لعوارض الذبحة وبشكلٍ متكرّر، فذلك قد يؤدّي إلى ازدياد الحال سوءًا والتعرُّض للنُّوبة القلبية. إذا شعرت بألم غريب في صدرك فاستشِر طبيبك فوراً.

نظراً لكون الذبحة مرضاً خطيراً فعليك الاستمرار بزيارة طبيبك بانتظام. إذا كنت تتناول عقاقير للتداوي من الذبحة فاستشِر خبيراً مختصًّا بالأعشاب. فقد تتفاعل العقاقير والأعشاب بشكلٍ خطير. لا تتوقف عن تناول العقاقير الطبية من دون استشارة الطبيب.

تُركّز الأعشاب الطبية على الوقاية من الإصابة بالذبحة. وعند إصابتك بها تناوَلْ عقار النايتروجليسيرين nitroglycerin الذي يصِفُهُ لك الطبيب. تُخفّض الأعشاب من مستوى الكولسترول في الدم وتساعد على الوقاية من الجروح التي تصيب الشرايين أو معالجتها، كما تساعد على الوقاية من تكوُّن اللوَيْحات وتَحُد من حجمها أو تُوسع حجم الشرايين أو تُقلّصها. كما تقوي الأعشاب القلب وخصوصاً الأعشاب التي تُعزّز الطاقة الأيْضِية الموجودة فيه.

العلاج بالعقاقير

النيتريتات Nitrates

النيتروغليسيرين nitroglycerin الذي يتم وضعه تحت اللّسان (أقراص أو بخّاخ)، إيزوربيد داينيتريت isorbide dinitrate (Dilatrate-SR, Isordil, Sorbitrate)؛ إيزوربيد مونونيتريت (isorbide mononitrate) Imdur, Ismo, Monoket؛ مرهم النيتروغليسيرين (Nitrobid). وظيفتها: تُخفّف من آلام الذبحة عبر ترخية العضلات الملساء الموجودة في الشرايين التاجية. آثارها الجانبية: الصداع، ارتفاع بسيط في ضغط الدم.

مضادات البيتا

بروبرانولول (Inderal)، ميتروبرولول metroprolol (Lopressor)، لابيتالول

labetalol (Normodyne, Trandate)؛ وعقاقير أخرى. وظيفتها: تُقلّل من استهلاك القلب للأوكسجين عبر التخفيف من قوة انقباضه بالإضافة إلى التخفيض من ضغط الدم ودقات القلب. آثارها الجانبية: قصور القلب، وانخفاض دقات القلب بشكل كبير، وحدوث التشنجات وضيق المجاري الهوائية، وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، مشاكل في الذاكرة والتركيز، والاكتئاب، والعجز الجنسي، وتغير في عادات النوم، والإرهاق.

معترضات مسارات الكالسيوم

نيفيديبين Nifedipine (Adalat, Procardia)، ديلتيازم (cardizem, Dilacor, Tiazac diltiazem)، فيراباميل verapamil (Calan, Covera, Isoptin)، وعقاقير أخرى. وظيفتها: تمنع تحرُّك الكالسيوم نحو الخلايا، وتوسّع الأوعية التاجية وتُقلّل من حاجة القلب إلى الأوكسجين. آثارها الجانبية: التورّد، وانخفاض ضغط الدم، والدوار، التورم، والصداع، وقصور القلب، وعدم انتظام دقاته.

عقاقير أخرى

أسبيرين Aspirin. وظيفته: يَحد من خطر التعرُّض لنوبة قلبية عبر منع تكتل اللوَيحات. آثاره الجانبية: الحُرقة (الحاروقة)، عسر الهضم، آلام المعدة، غثيان خفيف أو قيء.

العلاجات العشبية

الثوم (Allium sativum) والبصل (A. cepa)

تُعتبر هاتان النبتتان دواءً نافعاً للقلب؛ فكلتاهما تحتويان على مواد تمنع تكتل اللوَيحات، وتَشَكُّل الجَلطات الدموية. كما أنهما تخفضان من مستوى الكولسترول والدهون الثلاثية وترفعان من مستوى الكولسترول النافع في الدم. أضِف إلى نظامك الغذائي اليومي فصًّا من الثوم أو نصف بصلة صغيرة إما نيئةً أو مطبوخة طبخاً خفيفاً للحفاظ على مكوّناتها النافعة. يمكن إيجاد الثوم فقط في كبسولات. الجرعة العادية: برشامات (كبسولات) معيارية تحتوي على عشرة مليغرام من الآليسين allicin.

الجنكة Ginkgo (Gingko biloba)

أثبتت الكثير من الأبحاث العلمية أهمية الجنكة في الوقاية من الذبحة ومعالجة أمراض

عضلة القلب. فالجنكة مضادة للتأكسد وتساعد على إبطال مفعول الجزيئات الضارة التي تُدعى بالجذور الحرة. والجنكة تُعزّز قدرة خلايا القلب وتزيد من ضخ الدم إلى الأطراف. كما أن لها تأثير منشّط في الأوعية الدموية، وهي تُعزّز صحتها العامة وتمنع اللوَيحات من التكتل. **الجرعة العادية**: برشامات تحتوي على 40 إلى 80 مليغراماً من الجنكة المعيارية التي تحتوي على نسبة 24 % من الهيتروسايدز heterosides، 3 مرات يومياً.

تحذير: قد تحدث حالات نادرة من التلبُّك المعوي، والصداع، والدوار.

الزَّعرور Hawthorn (Crataegus spp.)

تُستخدم هذه النَّبتة الأوروبية في علاج أمراض القلب من خلال توسيع الشرايين التاجية وزيادة ضخ الدم إلى القلب. وهي تُعزّز من عمليات إنتاج الطاقة في القلب، بما في ذلك حصوله على الأوكسجين والطاقة الأيضية وتخفّف من الحمض اللبني lactic acid وهو من فضلات الإجهاد التي تسبب آلاماً في عضلة القلب. يُساعد الزُّعرور على تقوية جدران الشرايين، وهو مضاد للتأكسد والالتهاب، كما أنه يخفف من مستوى الكولسترول. تُستخدم أزهار الزعرور أو أوراقه أو ثماره في صناعة المنتجات العشبية وهي جميعاً مفيدة، إلا أن الثمار أكثر فعاليةً من باقي الأقسام. **الجرعة العادية**: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (اغلِ ملعقة شاي صغيرة من الثمار المجففة أو انقَع ملعقة شاي من الأوراق والأزهار في كوب من الماء الساخن لمدة تتراوح بين عشر وخمسة عشر دقيقة) أو تناول نصف ملعقة شاي إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة 3 مرات يومياً: أو تناول برشامات تحتوي على 100 إلى 250 مليغراماً من مادة البروآنثوسياندين proanthocyanidins المعيارية بنسبة 20 % ثلاث مرات يومياً.

قوليوس Coleus (Coleus forskohlii)

تعمل نبتة القوليوس عبر إطلاق مركَّب يُسمّى CAMP يساعد على منع اللوَيحات من التكتل ويُرخي عضلات الشرايين ويحسّن عمل القلب. **الجرعة العادية**: برشامات تحتوي على 50 مليغراماً من مادة فورسكولين forskolin المعيارية بنسبة 18 % مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. **تحذير**: استخدِم القوليوس بعناية إذا كنت تعاني من انخفاض ضغط الدم أو إذا



قوليوس

كنت تتناول العقاقير المعالجة لضغط الدم. قد يضاعف القوليوس coleus مفعول العقاقير المضادة للهيستامين.

خِلّة Khella (Daucus visnaga)

تُوسِّع هذه العشبة الشرايين التاجية. وقد كشفت دراسات علمية عديدة فعاليتها في علاج الذبْحة، كما أنها تزيد من القدرة على ممارسة الرياضة وتُنظِّم نبضات القلب لدى مرضى الذبحة. **الجرعة العادية:** 250 إلى 300 مليغرام من مادة Khellin المعيارية بنسبة 12% على شكل برشامات يومياً. **تحذير:** قد تسَبب الجرعات الكبيرة الغثيان وفقدان الشهية والدوار، فإذا شعرت بأي من هذه العوارض فقلِّل جرعتك.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

تساعد هذه العشبة العطرية على الحد من نوبات الذبحة عبر تخفيض مستوى الكولسترول في الدم، كما أنها تمنع تكتُّل اللوَيحات. ويفضَّل تناوُلها طازجةً وعلى معدة فارغة. **الجرعة العادية:** شريحة يبلغ قطرها 1/4 بوصة (سنتمر واحد) من جذر الزنجبيل المتوسط الحجم؛ أو 250 مليغراماً من الجذر المجفف على شكل برشامات يومياً. **تحذير:** قد يُسبِّب الزنجبيل التلبك المعوي وخصوصاً إذا كانت الجرعة عالية.

القلـق

أنـتَ تسير بمفردك متجهاً نحو سيارتك في وقت متأخر من الليل بعد خروجك من اجتماع. فجأة تسمع وقع أقدام خلفك وصوتاً يناديك: «انتظر!»، خالجتك مشاعر الخوف وبدأ قلبك بالخفقان وراحتاك بالتعرُّق وشعرتَ بالغثيان. لا يهم اكتشافك أن ذلك الشخص الغريب هو عامل المرآب الذي كان يحاول أن يعيد إليك قفازك الذي سقط من جيب معطفك وأنت تمشي، فما زلتَ تشعر بتأثير ما جرى وكأنه خطر هدد حياتك.

ما شعرت به يُدعى ردة فعل الكر أو الفَر، وهي سلسلة من التغيُّرات الجسدية القوية التي تحدث كردة فعل تجاه خطر تواجهه. يرسل جهازك العصبي إشارة لغددك

إذا كنت تتناول العقاقير المضادة للقلق فاقرأ ما يلي:

إذا كنت تتناول عقاقير مضادة للقلق أو للاكتئاب فلا تحاول تطبيب نفسك بالأعشاب؛ فقد تعاني من آثار جانبية سلبية كالاسترخاء المفرط الناتج عن بعض التفاعلات التي تحصل بين الأعشاب والعقاقير الطبية. ولا تُقرِّر التوقف عن استخدام العقاقير المضادة للقلق دون الرجوع إلى الطبيب إذا كنت تتناولها على المدى الطويل، فذلك سيشكل خطراً كبيراً عليك. إذا كنت تستخدم العقاقير المضادة للقلق حالياً ورغبت في التداوي بالأعشاب أو الجمع بين العلاج العشبي والعلاج بالعقاقير فعليك استشارة طبيبك المختص.

الكظرية لإعداد جسمك للهرب أو المواجهة. في أقل من ثانية تطرأ على الجسم سلسلة من الأحداث البيولوجية التي تؤثر في كل عضو من أعضاء جسمك.

عند التعرض لأحداث تثير القلق، يفرز الجسم كميات كبيرة من هورمونات الإجهاد بما فيها الإبينفرين epinephrine (adrenaline) في مجرى الدم، مما يؤدي إلى ازدياد خفقان القلب. ينقل الجسم الدمَ من بشرتك وأعضائك الداخلية إلى عضلاتك ودماغك، ثم يرتفع مستوى السكر في الدم ويقل إفراز العصارات الهضمية بشكلٍ كبير. بعد ذلك، تزداد سرعة التنفُس والتعرُّق. أما الغاية من هذه التغيرات، فهي تمكينك من أداء المجهود الجسدي الذي قد تحتاج إلى بذله للدفاع عن نفسك إذا هوجمت أو للهرب من كل ما يُسبب لك القلق.

إن مشكلة ردة الفعل البيولوجية هذه هي أنها تحصل حتى عندما لا يحتاج مصدر القلق منك أن تتخذ أي خطوة جسيمة، أي حين يدعوك المدير إلى مكتبه أو تعلمك مصلحة الضرائب أنك ستخضع للمراقبة، فهذه الأحداث الموجزة والقصيرة تحفِّز ردة فعل إجهادية.

قد ترتبط ردة الفعل هذه بمحفِّزات معيِّنة (تدعى الرُّهاب أحيانًا) كالركوب على متن طائرة أو القيادة فوق جسر أو الوقوف على حافة منحدر جبلي. ويمكن أن تكون مزمنة معمِّمة لا يسبِّبها سبب معين. فبعض الأشخاص يعانون من القلق طوال الوقت فأجهزتهم العصبية وغُددهم الكظرية مفرطة النشاط فتتفاعل بشكل غير مناسب مع جميع أنواع المحفِّزات البيئية.

عندما يتكرر هذا النوع من القلق أو يصبح مزمناً يحدث الإجهاد الكظري فتشعر بالإرهاق وضعف القدرة على تحمّل الإجهاد وتزداد تعرّضاً للأمراض بجميع أنواعها.

طرق أخرى للتخفيف من وطأة المخاوف

تساعدك الاستراتيجيات التالية على الحد من القلق.

- **تفادَ المنبّهات:** تزيد المحفِزات الشائعة من الشعور بالقلق عبر تفعيل الغدد الكظرية. وعند استخدام هذه المنشطات بانتظام تساهم في إجهاد الغدد الكظرية. تشمل المنبهات الكافيين والأعشاب التي تحتوي على الكافيين كالـ guarana والـ Kola nut. أما الـ ephedra (ma huang)، فهي عشبة منبهة أخرى تزيد من الشعور بالقلق.
- **حسّن نظامك الغذائي:** يُسبّب النقص في فيتامينات ومعادن محدَدة، القلق. منها فيتامينات الفئة (ب) و C (ج) وهـ (E) والكالسيوم، والماغنيزيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والسيلينيوم، والأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3 وأوميغا 6. يؤدي الإجهاد الذي يُسبّبه القلق المزمن إلى زيادة احتياجك لهذه المغذيات. لذا، من الأفضل لك استشارة أخصائي التغذية للتحقّق من وجود النقص، خصوصاً إذا كان نظامك الغذائي ضعيفاً.
- **مارِس الرياضة:** إن ممارسة الرياضة هي أفضل طريقة للتحكّم بالقلق. فهي تُحفِّز الدماغ إلى إنتاج المواد الكيميائية المهدِّئة الخاصة به. نظراً لأن الشعور بالقلق يُعِد الجسم لبذل المجهود الجسدي، تساعدك الرياضة على تصريف الهورمونات الناتجة عن الضغط النفسي بالشكل الأنسب. كل نشاط جسدي فعال. ولكن تمارين الأيروبيك - كالمشي الخفيف والركض وركوب الدراجة - أو أي نشاط يزيد من دقات القلب لمدة زمنية ثابتة لها فوائد إضافية.

إذا كنت تشعر بالقلق المزمن مؤخراً ولم تجد تفسيراً لذلك، أو إذا شعرت بأعراض جسدية جديدة أو تناولت دواءً جديداً من الضروري استشارة طبيبك بهذا الشأن. فالقلق له جذور جسدية أو بيوكيميائية أحياناً.

أما بالنسبة للرُهاب والخوف غير العقلاني فهنالك علاجات نفسية كالتنويم المغناطيسي لعلاج هذه الحالات. إختر معالجاً خبيراً لمساعدتك على حل المشكلة.

كيفية استخدام الأعشاب لمعالجة القلق

هنالك الكثير من النباتات التي تخفف من الشعور بالقلق وهذا الفصل يعدد هذه النباتات من ألطفها إلى أقواها تأثيراً. من الأفضل لك أن تُجرّب هذه الأعشاب قبل التعرض لمصدر قلق مفاجئ كي تتمكن من اختبار ردة فعل جسمك، وتحديد الكمية المناسبة من المنتَج ومعرفة آثاره الجانبية.

إن الحساسية تجاه هذه الأعشاب تتفاوت بين شخص وآخر. فبعض الأشخاص يشعر بالارتياح بعد تناوُل كوب من شاي البابونج، وبعضهم يحتاج إلى جرعات أكبر من عشبة أكثر فعالية. وبالرغم من أن النوم على متن الطائرة لا يُشكِّل أي مشكلة، إلا أن نومك في أثناء حضور اجتماع مهم مشكلة كبيرة.

لذا، عليك البدء بتناول جرعات صغيرة ثم الانتباه إلى ردة فعل جسمك. يمكنك أن تُكرِّر الجرعات كل ساعتين إذا لزم الأمر. أما إذا كنت تتناول البرشامات فاتَّبع التعليمات المذكورة على العلبة وزِد الجرعة إذا احتجت إلى ذلك. وطالما أنك ضاعفت الجرعة تدريجياً ولم تشعر بالاسترخاء المفرط أو بأي آثار جانبية سلبية فالأعشاب آمنة. إذا أردت تناوُلَ نصف برشامة من العشبة المطحونة أو من مستخلَص العشبة، فافتَح البرشامة وتخلَص من نصف محتواها، ثم أعِد جمع النصفين.

تتماشى معظم الأعشاب المضادة للقلق بعضها مع بعض ويقوي كل منها من تأثير الآخر. لذا، لا تقلق من تناول تلك الأعشاب وتأكَّد من قراءة فقرة «إذا كنت تتناول العقاقير المضادة للقلق فاقرأ ما يلي» ص83، التي تشرح مخاطر تناول العقاقير الطبية بالتزامن مع تناول الأعشاب.

إذا كان القلق متكرراً أو مزمناً فينبغي أن تتناول الأعشاب يومياً ولمدة زمنية معينة. إذا كنت تعاني من القلق عند حدوث حدث معين فقط، كركوب الطائرة أو إلقاء المحاضرات، فتناول الأعشاب قبل ساعتين من صعودك إلى الطائرة أو المنبر.

العلاج بالعقاقير

البنزوديازيبين Benzodiazepines

آلبرازولام Alprazolam (Xanax)، كلورديازبوكسايد chlordiazepoxide (Librium)، كلونازيبام clonazepam (Klonipin)، ديازيبام diazepam (Valium)، وعقاقير أخرى.
وظيفتها: ترتبط بمتلقّيات معينة في الدماغ فتحفِّزها إلى إفراز الكيميائيات المهدِّئة للقلق.
آثارها الجانبية: الاسترخاء المفرط، الإضرار بالذاكرة، التحمل والإدمان لدى استخدامها لأمَد طويل.

مضادات البيتا

بروبرانولول Propranolol (Inderal). **وظيفتها:** تمنع ظهور عوارض القلق القصير

الأمد، كازدياد خفقان القلب والتعرُّق. آثارها الجانبية: الاسترخاء المفرط، انخفاض معدل نبضات القلب، انخفاض ضغط الدم.

مثبطات السيروتونين ريوبتاك Reuptake (SSRIs)

فلوزيتين Fluoxetine (Prozac)، سيرترالين (zoloft)، باروزيتين paroxetine (Paxil)، فلوفوزامين fluvoxamine (Luvox)، وعقاقير أُخرى. وظيفتها: تمنع تدني مستوى السيروتونين serotonin في الدم، وهي مادة كيميائية دماغية تتحكم بالمزاج. آثارها الجانبية: الاهتياج، القلق، الأرَق، الارتعاش، الصداع، الغثيان، العجز الجنسي؛ ومن الآثار الجانبية الأقل شيوعاً، السكون المتناقض.

مضادات الاكتئاب من فئة التريسيكليك Tricyclic

أميتريبتيلين amitriptyline (limbitrol, Elavil)، إيميبرامين imipramine (Trofranil)، دوكسيبين doxepin (Adapin, Sinequan) وعقاقير أُخرى. وظيفتها: تُعدِّل النشاط الأَيْضي للهورمونات والمواد الدماغية الكيميائية. آثارها الجانبية: السكون، جفاف الحلق، الإمساك، انخفاض ضغط الدم.

عقاقير أُخرى

بسبيرون buspirone (Buspar). وظيفته: يمنع تدني مستوى السيروتونين serotonin وهي مادة كيميائية يفرزها الدماغ تتحكم بالمزاج. آثاره الجانبية: غير شائعة.

العلاجات العشبية

الشوفان Oats (Avena Sativa)

إن حبوب الشوفان مهدِّئة ومغذية ومفيدة للأشخاص الذين يشعرون بضعف أو توتر في أجهزتهم العصبية. اختَر البذور الصفراء لصنع الشاي بدلاً من الأجزاء التي تبدو كالقش المقطَّع، فالبذور تحتوي على مواد طبية.

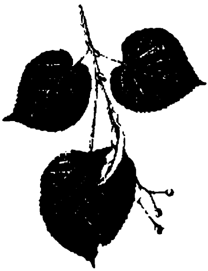
الجرعة العادية: كوب من الشاي كل ساعتين (إنقَع ملعقة إلى ملعقتَي شاي من البذور في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْن ملعقة 1/8 إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين، أو اتَّبِع تعليمات المصنعين المذكورة على العلبة بالنسبة إلى تناول البرشامات.

البابونج Chamomile (matricaria recutita)

ما زال هذا العلاج التقليدي للقلق نافعاً حتى اليوم فهو يهدّئ وينشّط الجهاز العصبي ويريح العضلات ويخفف من آلام المعدة التي تصاحب القلق.

الجرعة العادية: كوب من الشاي كل ساعتين (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثمن 1/8 ملعقة إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين أو إتبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة للبرشامات.

الزيْزَفون Linden (tilia spp)


الزيْزَفون

لهذه المشبة تأثير مهدّئ ومضاد للتشنُّج. فهي تُرخي تشنُّج العضلات، كما أنها تعالج ارتفاع ضغط الدم خصوصاً عند التعرُّض للقلق أو الإجهاد. ويعتبر الزيزَفون منشطاً للجهاز القلبي الوعائي بشكل عام. لشاي الزيزَفون طعم لذيذ. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي كل ساعتين (انقَع ملعقة إلى ملعقتَي شاي من الأزهار المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْنَ ملعقة إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين؛ أو اتِّبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة إلى تناول الكبسولات (البرشامات).

رَعْي الحمام Vervain (Verbena officinalis)

تُهدّئ هذه العشبة الجهاز العصبي وتعالج الاكتئاب، وهي مفيدة للكبد إذا كان يعاني من التعب أو كان متضرّراً.

الجرعة العادية: كوب من الشاي كل ساعتين (انقَع ملعقة إلى ملعقتَي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْنَ ملعقة إلى ثلاثة ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين؛ أو اتِّبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة إلى تناوُل البرشامات.

ذنب الأسد Motherwort (Leonurus cardiaca)

منشّطة للجهاز القلبي الوعائي وعلاج تقليدي له فوائد عديدة. فهي تُخفّف من

نبضات القلب المصاحِبة للقلق وخصوصاً في الحالة القلبية المسماة بهبوط الصمّام التاجي mitral valve prolapse.

الجرعة العادية: كوب من الشاي كل ساعتين (إنقَع ملعقة إلى ملعقتَي شاي من الأعشاب المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ ثُمْنَ ملعقة شاي إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين؛ أو اتَّبِع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة إلى تناوُل الكبسولات (البرشامات). **تحذير**: لا تستخدم هذه العشبة مع عقاقير أخرى تعالج أمراض القلب من دون استشارة طبيب مختص؛ تجنبي استهلاك العشبة خلال فترتي الحمل والرضاعة.

الخُزامى Lavender (Lavandula angustifolia)

للخزامى رائحة جميلة وفواحة ومهدِّئة ومبهجة. فهي تُريح النفس من القلق والاكتئاب كما يمكنك استخدام زيت الخزامى الأساسي على البشرة أو استنشاقه أو إضافته إلى مغطس ماؤه دافئ. أضف عشر قطرات إلى 12 قطرة من الزيت إلى ماء المغطس، أو خفِّفه بكمية كافية من الزيت النباتي (زيت اللوز، أو الزيتون، أو السمسم) واستخدمه كزيت للتدليك. **تحذير**: لا تستخدم الزيوت الأساسية داخلياً.

عشبة القلب أو الأوفاريقون St.John's-Wort (Hypericum Perforatum)

يُستخدم الأوفاريقون لمعالجة الاكتئاب وهو عشبة منشِّطة للصحة العامة والجهاز العصبي بكامله. لا تستخدِم الأوفاريقون كشاي. فهذه العشبة تفقد قوتها عندما تجف.

الجرعة العادية: ثُمْن ملعقة إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين؛ كبسولات تحتوي على 300 مليغرام من مادة الهايبيرسين hypericin المعيارية بنسبة 0,3% ثلاث مرات يومياً.

جُنْجُل Hops (Humulus lupulus)

علاج قوي نسبياً لتهدئة النظام العصبي المركزي، يساعد على التخلُّص من الأرَق والصداع الذي يُسبِّبه التوتّر. يقترح بعض خبراء الأعشاب تجنُّب استخدام هذه العشبة عند الإصابة بالاكتئاب لأنها تزيد من هذه المشاعر سوءًا. **الجرعة العادية**: كوب من الشاي قبل النوم (انقَع ملعقة شاي من العشبة المجفَّفة الكاملةً في كوب من الماء الساخن لمدة عشر أو خمسة عشر دقيقة)؛ أو ثُمّن ملعقة شاي إلى ثلاث ملاعق من الصبغة كل ساعتين.

درقة Skullcap (Scutellaria lateriflora)

إن الدرَّقة عشبة مغذيّة ومهدّئة للجهاز العصبي بكامله، وهي مفيدة في معالجة جميع أنواع القلق وبخاصة القلق المصاحب للتغييرات الهورمونية، كعوارض ما قبل الطمث أو انقطاع الطمث. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي كل ساعتين (انقَع ملعقة إلى ملعقتَي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ ثُمن ملعقة إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين. اتَّبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة إلى تناول البرشامات.

كافا ـ كافا Kava-Kava (Piper methysticum)


كافا ـ كافا

لهذه العشبة القادمة من جزر المحيط الهادئ الجنوبي أهمية في مكافحة القلق وفقاً لما تشير إليه الأبحاث العلمية. فهي تحتوي على مادة الكافالاكتونز kavalactones التي تعمل على تعديل بعض متلقّيات البنزوديازيبنس benzodiazepines ومتلقّيات دماغية أخرى بدلاً من الارتباط بها. وهذه المتلقيات هي المتلقيات نفسها التي تجعل عقار فاليوم valium فعّالاً. تعمل الكافالاكتونز kavalactones في الجهاز الطرفي وهو الجزء في الدماغ الذي يؤثر على كل أجزاء الجهاز العصبي الأخرى، ويُعتبَر مصدر المشاعر الأساسي.

لا يُسبّب استهلاك الـ kava أي إدمان كالعقاقير الطبية الأخرى مع مرور الوقت. وقد أظهرت إحدى الدراسات التي أُجريت على بعض النساء اللواتي أُصبن بانقطاع الطمث أن الكافا kava خفّف من قلقهن ومن شعورهن بنوبات الحرارة، كما خلصّهن من الألم. والكافا kava لا يؤثر على النشاط الذهني بالرغم من تأثيره المهدّئ، كما أنه قد يُعزّز من القدرة الذهنية كالذاكرة، وذلك وفقاً لدراسة قارنت الكافا ـ كافا kava بعلاج إرضائي (قرص كاذب) وأيضاً، بالعقار المضاد للقلق الأوكسازيبام Oxazepam. سجّل المشاركون الذي تناولوا الـ Kava أداءً أفضل من أداء المجموعة التي تناولت العلاج الإرضائي في عدة اختبارات لقوّة الذاكرة وأفضل بكثير من المجموعة التي تناولت الأوكسازيبام. لذا فالـ kava خيار جيّد لعلاج القلق القصير الأمد. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو ثُمن ملعقة إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين. **تحذير:** لا تستخدمي الأعشاب خلال فترتي الحمل والرضاعة. لا تستخدم العشبة مع الكحول.

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

إنها عشبة قوية مضادة للقلق، ومن مكوّناتها الفعّالة الفاليبوترياتس Valepotriates الذي يرتبط بمتلقّيات البينزوديازيبين benzodiazepine في الدماغ ـ وهو أمر يشبه عمل بعض العقاقير، كالفاليوم. والعشبة مُفيدة للجهاز العصبي ولا تُسبِّب الإدمان.

وقد أظهرت العديد من الدراسات قدرة الناردين على تحسين نوعية النوم وهي تُرخي العضلات المخطّطة والملساء (كتلك الخاصة بالجهاز الهضمي وبالأوعية الدموية وبالرَّحم). **الجرعة العادية:** 300 إلى 400 مليغرام من زيت الناردين الأساسي بنسبة 0.5 % في برشامات (كبسولات) تؤخذ قبل ساعة من النوم للمساعدة على النوم)؛ أو ثُمْن ملعقة إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين. تحذير: يُسبّب الناردين زيادة في القلق والحركة لعدد قليل من الأشخاص، فإذا شعرت بذلك فتوقّف عن تناول العشبة فوراً.

زهرة الآلام Passionflower (Passiflora incarnata)

تُستخدم هذه العشبة في علاج الأرَق. وهي عشبة قوية مهدّئة تفيد في معالجة القلق الذي يحدث في فترة النهار أحياناً. كما أنها مضادة للتشنّج. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي كل ساعتين (انقع ملعقة إلى ملعقتَي شاي من العشبة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْن ملعقة شاي إلى ثلاث ملاعق شاي من الصبغة كل ساعتين؛ أو اتّبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة إلى تناول الكبسولات. تحذير: لا تستخدم العشبة مع العقاقير المضادة للاكتئاب التي تحتوي على مثبّطات MAO من دون إشراف طبيبك المختصّ.

الجنسنغ السيبيري Siberian Ginseng (Eleutherococcus Senticosus)

تعالج هذه العشبة الغدد الكظرية المُجهَدة، وهذا ما يفيد الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد المزمن. وهي إحدى الأعشاب المنشّطة الأولى مما يعني أن لها تأثيراً سحرياً يعمل ببطء. لذا، قد تحتاج إلى تناول العشبة لعدة أشهر قبل ملاحظة النتائج. إن جودة المنتجات التجارية تختلف من نوع إلى آخر. لذا، قم بشراء المنتَج من مصنّع معروف. **الجرعة العادية:** أقصاها تسع برشامات (كبسولات) تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو عشرون قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

الجنسنغ Ginseng (Panax Ginseng)

لهذه العشبة الصينية عدة أشكال وفوائد. لذا، قد تُصاب بالحيرة إذا لم تكن لديك

الخبرة الكافية فيها. إلاّ أن الجنسنغ السيبري عشبة فعّالة لِمَن يعاني من القلق المزمِن أو الطويل الأمد. إذا أردت أن تعالج نفسك بالجنسغ فاستخدِم العشبة المجفّفة أو الجنسغ الآسيوي الأبيض، وهو الألطف، بدلاً من الجذر المغلي على البخار المعروف بالجنسغ الأحمر. الجرعة العادية: أقصاها أربع برشامات (كبسولات) تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام من المنتجات المعيارية مرةً أو مرتين يومياً. تحذير: قد يُسبِّب الجنسغ زيادة في القلق لدى بعض الأشخاص. لذا، تأكّد من استشارة خبير الأعشاب عند تناوله.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

يُعتبَر السوس منشّطاً كظرياً، وله فوائد طبيَّة عديدة. فهو يضاعف إنتاج المواد الكيميائية التي تساعد على شفاء الجسم من القلق المزمِن.

الجرعة العادية: كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (اغلِ ملعقة إلى ملعقتَي شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْن إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة مرةً إلى ثلاث مرات يومياً. تحذير: يجد بعض الأشخاص السوس محفّزاً ومنشطاً قوياً، لذا، تفادَ تناوله إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أي مرض من أمراض القلب والكبد، أو كنتَ تتناول مدرّات البول أو العقاقير المصنوعة من الديجيتاليس digitalis للتداوي من أمراض القلب، أو إذا كنتِ حاملاً.

التهاب المفاصل

هل تعاني من صعوبة في النهوض من الفراش صباحاً. حتى ولو لم تكن تشعر بالنعاس؟

إذا استمرَّ شعورك بالتصلُّب صباحاً لمدة تزيد على ثلاثين دقيقة، أو كنت تلاقي صعوبة في صعود السلالم أو في فَتْح مرطبان، فقد تكون مصاباً بالتهاب المفاصل. يصيب هذا العرَض حوالي أربعين مليون أميركي من جميع الأعمار.

إن التهاب المفاصل هو التهاب مفصل ما، وهذا ما يجعل من الحركة أمراً صعباً. وقد يُسبِّب الإحمرار أو التورّم والحرارة أحياناً. وقد يصيب الالتهاب أيّ مفصل في الجسم، ولكنه يبدأ بالأصابع والركبتَيْن والورك.

هنالك أكثر من مائة نوع من التهاب المفاصل، وأكثرها شيوعاً هو الالتهاب العظمي

المفصلي Osteoarthritis والروماتيزم. قد يكون التهاب المفاصل أحد عوارض الأمراض القابلة للمداواة كالالتهابات، ومرض Lyme لايم، ومرض رايترز (الذي يُدعى الالتهاب المفصلي التفاعلي).

تظهر أعراض الالتهاب العظمي المفصلي Osteoarthritis على معظم الأميركيين في سن الأربعين، وتزداد سوءًا كلّما تقدّموا في السن. والالتهاب العظمي المفصلي سببه أن المكوّنات البنيوية الحقيقية في المفاصل تتآكل. يحصل ذلك أحياناً عقب التعرّض لإصابة، وهو أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين شاركوا في مسابقات رياضية.

فَلْنُلْقِ نظرةً إلى داخل المفصل وهو نقطة التقاء عظمتَين أو أكثر لفَهْم الألم الذي يسبّبه التهاب المفاصل. فالعظام لا تلامس بعضها بعضاً بل يفصل بينها فراغ صغير يُسمّى الفراغ الزليلي - الذي يملأه سائل يسمح بالحركة. إن هذا السائل موجود ضمن غشاء زليلي، وكل طرف من أطراف العظام مغطّى بغضروف صغير يسمح بالحركة مع احتكاك أقل.

في حالة الالتهاب الروماتيزمي rheumatoid arthritis يلتهب الغشاء الزليليّ synovial membrane مما يؤدي إلى ظهور نسيج إضافي يؤدي إلى تشوّه واضح في المفاصل. وهذا الالتهاب هو مرض تلقائي يُسبّبه الجهاز المناعي الذي لا يؤدي وظيفته بشكل سليم، بخلاف باقي أنواع الالتهاب المفصلي. يُسبّب الالتهاب الروماتيزمي بعض الأعراض في بعض المفاصل وخصوصاً الرسغَين.

وقد يؤثر هذا الالتهاب في القلب، والرئتَين، والدماغ أيضاً. وقد يؤدي التوتر أو الإجهاد العاطفي أو الجسدي إلى حدوث نوبة من آلام الروماتيزم.

أما بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من الالتهاب العظمي المفصلي فتتورَّم المفاصل نفسها - وخاصة الأصابع - ويتغيّر شكلها، ولكنها لا تلتهب بشدّة، كما هو الحال بالنسبة إلى الروماتيزم المفصلي، بل تصبح باردة وصلبة. ويؤدي هذا النوع من الالتهاب إلى تآكل الغضروف الذي يحيط بأطراف العظام، فتنمو نتوءات عظمية صغيرة فوق سطح العظمة تبلغ المفصل فتحدّ من حركته.

ويبدو أن الالتهاب العظمي المفصلي وراثي، فإذا كانت عائلتك تشكو من هذا الالتهاب فعليك الحفاظ على وزنك للحّد من حدوث الالتهاب في الركبتَين.

كما أن التهاب الفقار القَسَطي Ankylosing Spondilitis يؤثّر في العامود الفقري ويُسبّب الألم وتصلُّب الظهر.

كما يُصاحِب الالتهاب المفصلي التهابٌ معوي. ويمكن التحكم بالالتهاب المفصلي عبر التركيز على التحكُّم بالالتهاب المعوي المصاحب له.

ليس هنالك علاج معروف لالتهاب المفاصل. يَصِف الأطباء بعض العقاقير للتخفيف من آلام التهاب المفاصل ولتفادي المزيد من الضرر والتشوُّه. أما بالنسبة إلى الالتهاب العظمي المفصلي، فقد يوصَف عقار الأسيتامينوفين acetaminophen، بينما تُستخدَم

مكمِّلات للتخفيف من آلام التهاب المفاصل

يمكن للمغذِّيات التالية التخفيف من آلام المفاصل والحفاظ على ليونتها:

- **فيتامينات الفئة ب B**: أظهرت دراسة مصغَّرة تحسُّناً لدى مرضى الالتهاب المفصلي arthritis عند تناولهم لـ 6,4 مليغرام من حمض الفوليك يومياً وعشرين مايكروغراماً من فيتامينات B_{12} يومياً. قد يُخفِّف فيتامين B_3 (النياسين) الأوجاع أيضاً.
- **الفيتامين ج (C) ود (D)**: أظهرت الدراسات قدرة هذين الفيتامينَيْن على معالجة الالتهاب العظمي المفصلي osteoarthritis، فالفيتامين ج (C) ضروري لصناعة الكولاجين، وهو مكوِّن ضروري للمفاصل. فأنت بحاجة إلى حوالي 200 مليغرام من الفيتامين ج (C) وحوالي 500 وحدة من الفيتامين د (D).
- **الفيتامين هـ (E)**: قد يساعدك هذا الفيتامين على تخفيف آلام الالتهاب المفصلي. **الجرعة العادية**: 400 إلى 600 وحدة (IU) يومياً.
- **البورون**: توصي جمعية أمراض الروماتيزم بتناول 3 مليغرامات من البورون يومياً. ولا يعلم الأطباء كيفية عملها، ولكن إمكانية التعرُّض للروماتيزم تتضاعف لدى الأشخاص الذين يتناولون جرعة أقل من ملغرام واحد من البورون يومياً.
- **الكالسيوم**: يُعتَبر هذا العنصر ضروريًا للعظام، فهو يحدُّ من فقدان العظام الذي يُسبِّبه تَناوُل الستيرويدات لفترة طويلة. **الجرعة العادية**: 1000 مليغرام يومياً.
- **غلوكوسامين سالفايت glucosamine sulfate**: يُشكِّل هذا المركَّب المادة الأساسية للمفاصل، وقد حصل على اهتمام كبير بعد أن زعم العديد من الأشخاص أن له تأثيراً سحرياً، فبالرغم من وجود بعض المشكِّكين في قدرته إلاّ أن العديد من الدراسات أثبتت قدرة الغلوكوسامين على التخفيف من عوارض التهاب المفاصل. ولكنه لا يُعتبر مسكِّناً للألم وستحتاج إلى انتظار أربعة إلى ثمانية أسابيع قبل رؤية النتائج. **الجرعة العادية**: 500 إلى 1500 مليغرام يومياً. **تحذير**: يُسبِّب الغلوكوسامين بعض المشاكل الهضمية الخفيفة ولا ينبغي لمرضى القلب أو السكري تناوله.

العقاقير المضادة للالتهاب في علاج الروماتيزم المفصلي. سوف تلاحظ أن هنالك بعض العقاقير المخففّة للألم، المخفّفة للالتهاب أيضاً، ولكن الأسيتامينوفين ليس منها.

العلاج بالعقاقير

مُسكّنات الألم

الأسيتامينوفين acetaminophen، والأسيتامينوفين مع الكودبين acetaminophen with codeine، والأسبيرين aspirin. وظيفتها: تُخفّف من الألم وتساعد على الحدّ من الآلام القوية. يُخفّف الأسبيرين من الألم والالتهاب. آثار الأسيتامينوفين الجانبية: الدوخة، الإثارة، الحيرة، الإضرار بالكبد. آثار الأسبيرين الجانبية: التقلّص المعوي. آثار الأسيتامينوفين مع الكودبين الجانبية: التّعب، الضعف، النُعاس، الإمساك، نزيف المعدة، القرحة، الغثيان، القيء، طنين في الأذنَين، زيادة احتمال التعرُّض للنزيف.

مضادات الالتهاب من غير الستيرويدات

إندوميتسين Indomethicin (Indocin)، إيبوبرفين ibuprofen (Motrin, Advil, Nuprin)، حمض ميفيناميك mefenamic acid (Ponstel)، نابروكسين naproxen (Naprelan, Naprosyn)، بيروكسيكام piroxicam (Feldene). وظيفتها: تمنع إنتاج البروستاغلاندين prostaglandins، وهي مواد كيميائية يُنتجها الجسم تُشجّع الالتهاب. آثارها الجانبية: آلام معوية، عسر هضم، دوار، قرحة ونزيف في المعدة، غثيان، كوابيس.

مثبّطات السيكلو أوكسيجنيز cyclooxygenase الفئة 2 (Cox-2):

سيليكوكسيب celecoxib (celebrex)، ريفيكوكسيب refecoxib (Vioxx). وظيفتها: تُخفّف من الألم عبر منع إفراز البروستاغلاندين المُسبّبة للالتهاب. آثارها الجانبية: آلام معوية، عسر هضم، دوار، قرحة ونزيف في المعدة، غثيان، كوابيس.

الساليسيلات غير الأسيتية Nonacetylated Salicylates

ساليسيلات الماغنيزيوم الثلاثة Magnesium trisalicylate (CMT, Tricosal, Trilisate)، ساليسيلات الكولين (Arthropan)، ساليسيلات الماغنيزيوم (Mobidin, Doan's Pilla, Magan)، ساليسيلات (Salflex, Mono-Gesic, Disalcid)، ساليسيلات الصوديوم

(Uracel5). وظيفتها: تُخفِّف الالتهاب والألم من دون التسبُّب بآلام في المعدة. آثارها الجانبية: الانتفاخ، الارتباك، الصمَم، الغثيان، الدوار، الحرقة (الحاروقة)، التلبُّك المعوي، الطفح الجلدي، طنين في الأذنَين.

الستيرويدات القشرية Corticosteroids

الكورتيزون cortisone (Cortone, Acetate)، ديكساميتازون (dexamethasone Hexadrol, Decadron)، هايدروكورتيزون hydrocortisone (cortef)، ميثيلبريدنيسولون (methylprednisolone Medrol)، بريدنيسولون prednisolone (Prelone)، بريدنيسون (prednisone Orasone, Deltasone)، ترِيامسينولون triamcinolone (Aristocort). وظيفتها: تُخفِّف من الالتهاب. آثارها الجانبية: عند الاستعمال لمدة طويلة، قد تُسبِّب إعتام عدسة العين (الماء الأزرق) cataract، وارتفاع ضغط الدم، وازدياد الوزن، وترقُّق الجلد، وضعف العظام، وازدياد الشهية، وارتفاع مستوى السكر في الدم، وعسر الهضم، والأرَق وتغيُّر المزاج، والحركة المفرطة، وازدياد حالة الالتهاب المفصلي سوءًا، والتعرُّض للالتهاب.

عقاقير أخرى

ميثوتركسيت methotrexate (Rheumatrex). وظيفته: يُثبِّط الجهاز المناعي لإبطاء تقدّم الالتهاب الروماتيزمي. آثاره الجانبية: السعال، الإسهال، تساقط الشعر، فقدان الشهيّة، النزيف، الكدمات.

المداوة بالذهب أو بأملاحه chrysotherapy (Auranofin). وظيفتها: تُعدِّل عمل الجهاز المناعي لإبطاء تقدّم الالتهاب الروماتيزمي. آثارها الجانبية: حدوث تقلّصات في المعدة، الانتفاخ، فقدان الشهية، الإسهال، عسر الهضم، الغثيان، القيء، عُقبولات الفم، الطفح الجلدي، الحساسيّة تجاه أشعة الشمس، الصداع، انخفاض عدد الكريات البيضاء في الدم، انخفاض عدد الكريات الحمراء في الدم، ازدياد احتمال التعرُّض للنزيف.

سايكلوسبورين Cyclosporine (Neoral, Sandimmune). وظيفته: يُثبِّط الجهاز المناعي للإبطاء من تقدّم الالتهاب الروماتيزمي. آثاره الجانبية: التهاب اللثة، ارتفاع ضغط الدم، ازدياد نمو الشعر، حدوث مشاكل في الكلى والكبد، فقدان الشهيّة، رجفة.

سايكلوفوسفاميد Cyclosporine (Cytoxan). وظيفته: يُثبِّط الجهاز المناعي لإبطاء تقدّم الالتهاب الروماتيزمي. آثاره الجانبية: ظهور دم في البول، الإحساس بالحرقة عند التبول، الارتباك، السعال، الدّوار، الحمّى والبرد، العقم، فقدان الشهيّة، الغثيان والقيء، النزيف والكدمات، الضعف والتعب، تأخُّر الدورات الشهرية، الالتهاب.

سكّن الألم بهذه الطرق السهلة:

إن تغيير أسلوب الحياة مفيد في التحكُّم بعوارض الالتهاب المفصلي. إليك ما يوصي به الخبراء:

- ❖ **مارس الرياضة المائية.** يوصي معظم خبراء الأعشاب بممارسة الرياضة، وأهمّ أنواعها الرياضة المائية لأنها لا تُسبِّب الضغط على المفاصل. وينبغي أن تتخلَّل ممارسة هذه الرياضة فترات استراحة.
- ❖ **انتبه لنظامك الغذائي.** يوصي معظم الأطباء بزيادة كمية الطعام الكامل وغير المُصنَّع. يجد بعض الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل أن النظام النباتي يُخفِّف من أعراض الالتهاب. كما سيفيدك التخفيف من تناوُل القهوة، والكحول، والشوكولا، ومشتقّات الحليب لأنها تزيد الالتهاب حدّةً. كما قد تلعب الحساسية تجاه بعض الأطعمة دوراً في التسبُّب بالتهاب المفاصل. فيجد بعض الأشخاص الامتناع عن تناول هذه الأطعمة أمراً مفيداً. إن أكثر الأطعمة تأثيراً في الالتهاب هي الباذنجان ، والطماطم، والفلفل الأخضر، والبطاطا .
- ❖ **انتبه لوزنك:** تُسبِّب السمنة ضغطاً على المفاصل بالنظر إلى حجم العظام وكثافتها .

هايدروكسيكلوروكين سالفايت Hydroxychloroquine (Plaquenil): **وظيفته:** يُخفِّف من تأثير الالتهاب الروماتيزمي بالرغم من عدم فهم السبب وراء ذلك بالضبط. **الآثار الجانبية:** فقدان البصر، ضعف الأعصاب والعضلات.

بينيسيلامين Penicillamine (Depen, Cuprimine). **وظيفته:** تعديل عمل الجهاز المناعي بحيث يُبطئ من نمو الالتهاب الروماتيزمي. **آثاره الجانبية:** عُقبولات الفم، فقدان الإحساس بالطعم، الحمّى، الطفح الجلدي، النزيف، الالتهاب، فقر الدم اللاتنشّجي، الإضرار بالكِلى.

العلاجات العشبية

الفلفل الحريّف وأنواع أخرى من الفلفل Cayenne (Capsicum spp.)

يحتوي الفلفل الحرّيف على مُسكّن قوي للألم مضاد للالتهاب يُعرف باسم كابسايسين capsaicin. يمنع هذا المركّب إفراز مادة كيميائية يُنتجها الجسم كإشارة لبدء الألم. يمكنك إيجاد هذا المركّب في عدة كريمات ومراهم مخصّصة لعلاج آلام التهاب المفاصل. **الجرعة العادية:** كريم يحتوي على 0.25 % - 0.75 % من الكابسايسين يُستخدَم يومياً . **تحذير:** يشعر بعض الأشخاص بالحرقة عند وضع الكريم. فإذا شعرت بهذه الحرقة استخدِم كريماً يحتوي على نسبة أقل من الكابسايسين.

زهرة الربيع الأخدريّة Evening Primrose (Oenothera biennis)

تحتوي بذور هذه النبتة على حمض الغامالينولين الدهني الأساسي (GLA gammalinolenic acid) الذي يعالج الالتهاب. لذا، فقد أثبتت إحدى الدراسات أن المرضى الذين تناولوا 12 برشاماً (كبسولة) من زيت زهرة الربيع الأخدرية أو 540 مليغراماً من حمض الغامالينولين استطاعوا تخفيض جرعات العقاقير المضادة للالتهاب من غير الستيرويدات التي كانوا يتناولونها. (إن زيت زهرة الربيع الأخدرية الأساسي باهظ الثمن. ولكن هنالك مصادر أخرى جيدة لحمض الغامالينولين، انظر المحافظة على ليونة المفاصل). الجرعة العادية: أقصاها 12 برشامة (كبسولة) يومياً أو نصف ملعقة شاي من الزيت يومياً.

بزر الكتّان Flaxseed (Linum usitatissimum)

إن حمض اللينوليك الموجود في زيت بزر الكتان مفيد في علاج التهاب المفاصل لأنه يُعدِّل كيفية تفكيك الجسم للبروستاغلاندين. الجرعة العادية: ملعقتا طعام من الزيت مع الأكل يومياً (يُنثر فوق الحبوب أو في صلصة السلطة).

القرّاص، القرّاص الشائك Stinging Nettle (Urtica dioica)

تُستخدم هذه النبتة في عملية تُدعى «التقريص»، وفقاً لما يقوله مؤلف «الصيدلية

المحافظة على ليونة المفاصل

أتتذكّر الرجل الحديدي في قصة «ساحر أوز»؟ لقد كانت مفاصله شديدة الصدأ، وكان يستخدم علبة الزيت دائماً. إن استهلاك الزيوت التالية لن يُخلّصك من آلام المفاصل بالسرعة نفسها، ولكنها بدائل مفيدة لزيت زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose الباهظ الثمن لأنها تحتوي على مستوى عالٍ من حمض الغامالينولين (GLA) أو المواد الكيميائية التي يستخدمها الجسم لصناعة هذا الحمض:

- زيت بزر لسان الثور borage
- زيت بزر التوت البريّ black currant
- زيت السمك
- زيت بزر الكتان flaxseed
- زيت المكسّرات
- زيت القُرطم safflower

الخضراء» The Green Pharmacy الدكتور جايمس ديوك. تخدش أشواك هذه النبتة المفصل المصاب عبر ضربه بها فتدخل عبر الخدوش مواد كيميائية مضادة للالتهاب من القرّاص في جلد المريض. هنالك طرق أقل إيلاماً ومنها طبخ الأوراق على البخار أو تجفيفها فتزول الأشواك. يحتوي القرّاص على كمية كبيرة من البورون، وهو معدن يوصى بتناوله لمعالجة التهاب المفاصل. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 435 مليغراماً يومياً أو كوب من الشاي يومياً مقسَّم إلى جرعتين أو ثلاث (انقَع ملعقة شاي من النبتة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

يحتوي هذا الجذر المستعمل منذ القِدم في الهند لمعالجة آلام المفاصل، على مادة الجينجرول gingerol وغيرها من المواد التي تُثبِّط إنتاج البروستاغلاندين بشكل يفوق عقار الإندوميثيسين Indomethicin فعاليةً. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الجذر الطازج يومياً؛ أو عشر إلى 20 قطرة من الصبغة المذابة في الماء 3 مرات يومياً. **تحذير:** لا ينبغي أن يستخدم مرضى السكري، أو مرضى القلب، أو من يعانون من مشاكل النزيف جرعات كبيرة من الزنجبيل.

مخلب الشيطان Devil's Claw (Harpagophytum procumbens)

إن هذه العشبة الأفريقية كانت تُستخدم منذ القدم لمعالجة معظم أنواع التهاب المفاصل. وهي تحتوي على مجموعة من المواد الكيميائية التي تُدعى الإيردويدات iridoids والتي تعمل على منع الالتهاب. وقد أظهرت إحدى الدراسات العيادية قدرة مخلب الشيطان على معالجة التهاب المفاصل لدى تناول أقراص تحتوي على 500 مليغرام منها ثلاث مرات يومياً. إلاّ أن دراسات أخرى استنتجت أن هذه العشبة لا تأثير علاجياً لها في حالة التهاب المفاصل. من الأفضل لك اختبار العشبة بنفسك للتأكد من ذلك. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. **تحذير:** لا تتناول العشبة إذا كنت تعاني من القرحة المعوية.


مخلب الشيطان

الشاي الأخضر Green Tea (Camellia sinensis)

اعتاد الناس في الشرق على شرب الشاي الأخضر منذ قرون. ولكن هذه النبتة لم تصبح محطّ أنظار الأبحاث الطبيّة إلاّ مؤخراً. لقد اكتشف العلماء أن الشاي الأخضر - المصنوع من النبتة نفسها التي يُصنع منها الشاي الأسود ولكن بطريقة مختلفة - يحتوي على مكوّنات تُدعى البوليفينولات polyphenols تساعد في التداوي من بعض عوارض التهاب المفاصل الروماتيزمي. أظهرت إحدى الدراسات الصادرة عن جامعة كليفلاند أن الفئران التي أُعطِيَت مادة البوليفينيول لم تُصَب بمرض مشابه لالتهاب المفاصل الروماتيزمي. وبالرغم من إجراء هذه الدراسة على الفئران، إلاّ أننا نجد نتائج مماثلة لدى البشر. وللشاي الأسود فوائده أيضاً. **الجرعة العادية:** عدة أكواب من الشاي الأخضر يومياً (اتّبِع التعليمات المذكورة على علبة الشاي). نظراً لاختلاف مستخلَصات الشاي الأخضر من حيث التركيز، اتّبِع التوصيات المذكورة على العلبة والمتعلّقة بالجرعة المقترحة.

عشبة الحمّى Feverfew (Tanacetum parthenium)

تُستخدم عشبة الحمّى في علاج الصداع والتهاب المفاصل أيضاً. وبالرغم من عدم إجراء أية دراسات على البشر إلاّ أن بعض الدراسات المخبرية أظهرت قدرة عشبة الحمّى على منع حدوث بعض العمليات التي تتعلق بالتهاب المفاصل الروماتيزمي. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً؛ أو ورقتان طازجتان متوسطتا الحجم يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة يومياً. **تحذير:** لا تتناولي الشاي خلال فترة الحمل.

الكركم Turmeric (Curcuma Longa)

إن هذا التّابل الهندي المشهور يُستخدم كعلاج لالتهاب المفاصل أيضاً. فالعنصر الفعّال فيه وهو الكركومين Curcumin، يمنع إنتاج البروستاغلاندين. وقد أُثبتت هذه القدرة المضادة للالتهاب في أبحاث أُجريَت على الحيوانات. يمكن تناوُل الكركم مع الطعام أو وضعه على المفصل مباشرةً كمرهم لتسكين الألم. **الجرعة العادية:** 250 إلى 500 مليغرام من البرشامات المعيارية مرة إلى ثلاث مرات يومياً؛ أو جرعة أقصاها ملعقة صغيرة يومياً مع الطعام؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة مرةً إلى ثلاث مرات يومياً.

اليوكا Yucca (Yucca brevifolia)

كانت القبائل الهندية الأميركية القديمة تستخدم اليوكا كنوع من الطعام وخصوصاً

ثمرتها التي تشبه الصّبار. كما كانت تُستخدم كعلاج لالتهاب المفاصل أثبتت الدراسات فعاليته. أظهرت الدراسات التي أجريت على البشر أن مستخلَص اليوكا يُخفّف التورّم، والألم، والتصلّب الذي يُسبّب التهاب المفاصل بالرغم من تناقُض تلك الدراسات. يمكن استخدام اليوكا داخلياً أو خارجياً على المفصل. **الجرعة العادية:** أقصاها أربع برشامات تحتوي على 490 مليغراماً يومياً.

الصفصاف Willow (Salix alba)

يُعتبر الصفصاف أقدم نبتة يُعرَف عنها قدرتها على معالجة الألم والالتهاب.

يحتوي اللحاء الداخلي للنبتة على الساليسين Salicin الذي يتحوّل إلى حمض الساليسيليك عند دخوله الجسم، وهو الحمض نفسه الذي يُستخرَج منه مركب الأسبيرين aspirin. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 مليغرام يومياً.

البوسْويليا Boswellia (Boswellia serrata)

تحتوي هذه العشبة على مادة صمغية تُستخدم كعلاج لالتهاب المفاصل في الطب الهندي الطبيعي. وقد أظهرت الدراسات التي أُجريَت في الهند فوائد هذه النبتة، ويتمّ تسويق المنتجات المصنوعة من البوسويليا هناك. يتمّ مزج البوسْويليا بالكركم وعلاج آيورفيدي آخر يُدعى الجنسنغ الهندي ashwaganda. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاث برشامات (كبسولات) تحتوي على 400 مليغرام يومياً.

الأناناس Pineapple (Ananas comosus)

يحتوي الأناناس الطازج غير المعلّب على مادة البرومالين bromclain ذات الخصائص المضادة للالتهاب والتي يستخدمها الكثير من الناس للتداوي من التهاب المفاصل. **الجرعة العادية:** 3 أو 4 برشامات تحتوي على 40 مليغراماً من الأناناس يومياً؛ أو تناوُل كميات إضافية من الأناناس من ضمن نظامك الغذائي اليومي.

الربو

فكّر في مرض الربو على أنه أزمة كبيرة تُصيب الجهاز التنفّسي تُسبّبها مشكلة صغيرة جداً، كاستنشاق وبر الهرّة الموجود على الوسادة.

إن الأشخاص المصابين بالربو، بخلاف غير المصابين به، لا يستطيعون التنفّس

بسهولة عند استنشاق أشياء مُعيَّنة كلُقاح الأزهار، ووبر الحيوانات، والعفونة ورائحة الدخان. فذلك يُثير مجموعة من ردات الفعل منها ضيق المجاري الهوائية، وتوَرُّم الأغشية المخاطية وإفرازها للكثير من المخاط الذي يؤدي إلى ازدياد المجاري الهوائية ضيقاً.

لسوء الحظ، ازداد شيوع مرض الربو في السنوات الأخيرة. فهنالك حوالي 14 مليون أميركي مصاب بالربو، ثلثهم من الأطفال.

يَصِف الأطباء أدوية الربو وفقاً لحدّة الحالة ومدى تَكَرُّر نوبات الربو. وبالرغم من أن نسبةَ كبيرة من عقاقير الربو الطبية لها آثار جانبية، إلاّ أنها أنقذت حياة العديد من المرضى. إذا كنتَ تعاني من الربو، ورغبت في اختبار العلاجات العشبية فعليك استشارة الطبيب دائماً، ولا تتوقّف عن تناوُل عقاقيرك الطبيّة أو تُغيِّر الجرعة دون موافقته. إن بعض الأعشاب التقليدية المستخدَمة في علاج الربو تتفاعل بشكل سلبي مع عقاقير الربو الطبيّة، إلاّ أن هناك أعشاباً أخرى تفيد في استعادة مرضى الربو صحة جهازهم التنفسّي وفقاً لما أثبتته بعض الدراسات الطبيّة والتجارب التقليدية.

العلاج بالعقاقير

مضادات البيتا Beta-Agonists، موسِّعات المجاري الهوائية Bronchodilators

ألبوتيرول Albuterol (Proventil)، بيرتيرول Pirbuterol (Maxair)، ميتابروتيرينول Alupent (metaproterenol)، ساليتيرول salmeterol (Serevent)، تيربيوتالين terbutaline (Brethaire)، بيتولتيرول bitolterol (Tornalate). **وظيفتها**: تُرخي العضلات الملساء التي تحيط بالمجاري الهوائية لتزيد قطرها اتساعاً. وتُعرف أيضاً باسم موسِّعات المجاري الهوائية. **آثارها الجانبية**: ارتعاش، ازدياد دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، دّوار، عصبيَّة.

الستيرويدات القشرية القابلة للاستنشاق

تريامسينولون triamcinolone (Azmacort)، فلانيسوليد Flunisolide (Aerobid)، بيكلوميثاسون beclomethasone (Beclovent, Vanceril)، بيوديسونيد budesonide (Pulmicort)، فلوتيكاسون fluticasone (Flovent). **وظيفتها**: تَحُدّ من الالتهاب أو تمنع حدوثه. **آثارها الجانبية**: بحّة في الصوت، سعال، وقُلاع فموي إذا تمّ تناولها بجرعات كبيرة.

مضادات إفراز الكولين Anticholinergics

إيترابروبريوم بروميد Ipratroprium bromide (Atrovent). **وظيفتها**: تفتح المجاري الهوائية عبر اعتراض عمل الأعصاب التي قد تُسبّب ضيق المجاري الهوائية. **آثارها الجانبية**: جفاف الحلق، السعال.

مسكنات الألم Adrenergics

ثيوفيلين Theophylline (Accubron, Aerolate, Bronkodyl, Pulmophylline, SloBid, Slophyllin, Theobid, Theo-Dur)، **وظيفتها:** توسيع المجاري الهوائية. **آثارها الجانبية:** العصبيّة، الحركة المفرطة، الغثيان، القيء، ازدياد نبضات القلب، الصداع، الأرَق.

الستيرويدات القشرية الفموية

بريدنيسون Prednisone(DeltaSone)، ميثيلبريدنيسولون methylprednisolone(Medrol). **وظيفتها:** تحدّ من الالتهاب أو تمنع حدوثه. **آثارها الجانبية:** ازدياد الشهيّة للطعام، احتباس السوائل؛ وعند الاستخدام الطويل الأمَد، تسبب ضعف العضلات، وسهولة التعرّض للكدمات، وارتفاع ضغط الدم، وتراجُع عمل الجهاز المناعي، وترقُّق العظم، وإعتام عدسة العين.

مضادات اللوكوترين Leukotriene

زافيرلوكاست zafirlukast (Accolate)، مونتيلوكاست montelukast (Singulair)، زيلوتون zileuton (Xyflo). **وظيفتها:** تُثبّط إنتاج اللوكوترين وهي المواد الكيميائية المُسبّبة للالتهاب. **آثارها الجانبية:** الصداع والغثيان.

عقاقير أخرى

صوديوم الكرومولين Cromolyn Sodium (Intal, Fivent)، وعقاقير أُخرى. **وظيفتها:** تُثبّط إنتاج الخلايا البدنية المواد الكيميائية المُسبّبة للالتهاب. ينبغي تناوُلها يومياً لضمان فعاليتها. **آثارها الجانبية:** آلام طفيفة في الحنجرة، سعال جاف.

العلاجات العشبية

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

استخدم الصيادلة هذه العشبة لمعالجة الربو. فأوراقها تحتوي على الـ ginkgolides التي تُثبّط العامل المُسبّب لتكوُّن اللويحات، وهو مادة كيميائية لها علاقة بالربو وبالحساسيّة. أظهرت بعض الدراسات الصغيرة التي أُجريَت على البشر أن تناوُل الـ ginkgolides فموياً يَحُدّ من ضيق المجاري الهوائية الذي يحدث كردّة فعل تجاه استنشاق مسبّبات الحساسية allergens. وهو يقي من الربو الذي تُسبّبه ممارسة الرياضة. **الجرعة العادية:** 40 مليغراماً من المستخلَص المعياري 3 مرات يومياً على مدى 6 إلى 8 أسابيع. **تحذير:** حالات نادرة من حساسيّات البشرة أو التلبُّك المعوي. استشر طبيبك قبل استخدام الجنكة إذا كنت تستخدم الأسبيرين بشكلٍ يوميّ أو تتناول مسيِّلاً للدم كالورفارين warfarin.

القهوة coffee (coffea arabica) والشاي (Camellia sinensis)

يحتوي هذان المشروبان على الكافيين caffeine وهي مادة كيميائية مشابهة لتلك الموجودة في عقار الثيوفيلين theophylline. وجد الباحثون أن جرعة الكافيين المساوية لسبعة مليغرامات مقابل 2,2 كيلوغرام من وزن الجسم تُعزّز عمل الرئتين لدى مرضى الربو وتمنع التعرُّض لنوبات الربو التي تُسبّبها ممارسة الرياضة. تحتوي القهوة على 135 إلى 150 مليغراماً من الكافيين لكل كوب سعته 8 أونصات؛ أما الشاي فيحتوي على 60 مليغراماً من المادة، بالإضافة إلى مضادات التأكسد المفيدة. يعني ذلك أنه بإمكان رجل يبلغ وزنه 70 كلغ تناوُل 3 أكواب إلى 3 أكواب ونصف من الشاي للتخلُّص من نوبة الربو.

ولأن استهلاك كميّات كبيرة من الكافيين مُضرٌّ بالصحة، فإن تناوُل الشاي والقهوة غير عملي. ولكن إذا بدأ صدرك «بالصفير» ولم تَجد دواءً للربو أو عشبة لمعالجة الحالة في متناول يدك، فقد يفيدك تناوُل كوب من القهوة.

الثوم Garlic (Allium Sativum) والبصل Onion (A. cepa)

لطالما كانت فصيلة الثوم علاجاً مفيداً لالتهاب الشُّعَب الهوائية والربو. وقد أظهرت الاختبارات أن مستخلصات البصل تفيد في منع إنتاج مواد كيميائية معيّنة لها علاقة بالالتهابات، وبالتالي فإنها تمنع حدوث الربو الذي تُسبّبه المواد التي تُحدث الحساسية. تشمل المواد المانعة للإلتهاب أيضاً زيوت الخردل والـ quercetin. يمكنك إيجاد الـ quercetin على شكل مكمّل غذائي. اتّبِع التعليمات المذكورة على العلبة للحصول على معلومات حول الجرعة. ولا تنسَ الثوم، فله خصائص مضّادة للالتهاب والميكروبات ومحفّزة للجهاز

الأبخرة العشبية: هل هي فعّالة في معالجة الربو؟

إن استنشاق الأبخرة علاج قديم من شأنه تليين المخاط الذي يفرزه الجهاز التنفسي والذي يصاحب الرشح والسعال. إن استخدام الأعشاب العطرية كاليوكاليبتاس eucalyptus والنعناع البستاني peppermint، والصّعتر، وحصى البان rosemary كنقيع أو كزيوت أساسية يقوّي التأثير العلاجي للعشبة. قد يبدو البخار العشبي علاجاً مفيداً للربو نظرياً. إلاّ أن بعض الزيوت الأساسية، وخصوصاً زيوت الصنوبر والتّنوب spruce تزيد من حدّة النوبات الشُّعَبيّة، كما أن بعض الأشخاص قد يصابون بالسعال لدى استنشاق الأبخرة. كن حذراً إذا رغبت في تجربة هذه الأبخرة وجرّب البخار العادي (بخار الماء) أولاً فإذا لم تُصَب بأية نوبة فجرّب غلي نصف كوب من الأعشاب في أربعة أكواب ماء مدة 10 دقائق وتنشق البخار. إذا استطعت تَحَمُّل البخار جرّب استبدال الأعشاب بـ 3 قطرات من الزيت الأساسي.

في جميع الأحوال، صُبّ الماء بحذر في وعاء مقاوِم للحرارة وضَعْه على الطاولة. ضَع منشفة فوق رأسك وأبِعد وجهك مسافة 12 بوصة (حوالي 30 سنتمتراً) عن البخار. إذا بدأتَ بالسعال أو بدأ صدرك بالصفير فتوقّف فوراً.

المناعي. الجرعة العادية: أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ ابحَث عن المنتجات التي تحتوي على خمسة آلاف ميكروغرام من الآليسين allicin يومياً، أو كل فصًا أو أكثر من الثوم يومياً.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

هذه العشبة مُنخِّمة (دافعة للبلغم والمخاط الصدري) وملطِّفة ومضادة للالتهاب ومحفِّزة للجهاز المناعي ومضادة للفيروسات. جميع هذه الخصائص مفيدة لمعالجة الربو. يبطئ السوس من تحلُّل الستيرويدات القشرية في الجسم كالكورتيزول cortisol ممّا يزيد من تأثير هذا الهورمون. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو عشرين إلى ثلاثين قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. (ملاحظة: إذا كنتَ تعاني من الربو فقد ترغب في استخدام المنتجات المصنوعة من الجذر بكامله بدلاً من المستخلص الخالي من جوهر السوس (deglycyrrhizinated DGL) والذي لا يحتوي على الغليسيرزين glycyrrhizin). تحذير: لا تتناوَل السوس لمدّة تتجاوز الستّة أسابيع إلا بإشراف طبيبك. لا ينبغي للأشخاص الذين يتناولون الستيرويدات القشرية تناوُل السوس من دون استشارة الطبيب. لا تتناوَل السوس أبداً إذا كنتَ تشكو من ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو أمراض الغدة الدَرَقيَّة والكلى والكبد والقلب، أو إذا كنتَ تستخدم مُدِرّات البول أو إذا كنتِ حاملاً أو مرضعاً.

طرق أخرى لمعالجة الربو:

هنالك علاجات أخرى من شأنها التخفيف من عوارض الربو، ومنها:

- **الوخز بالإبر:** وجدت الأبحاث أن الوخز بالإبر يؤدي إلى تحسين أعراض الربو وحالات رئوية مزمنة أخرى ويُقلِّل من الحاجة إلى تناوُل العقاقير. كما أن آثاره الجانبية قليلة.
- **اليوغا:** أظهر العديد من الدراسات قدرة تمارين اليوغا على تحسين الصحة العامة إشاعة حالة من الاسترخاء، ومضاعفة القدرة على تحمُّل التمارين الرياضية، والحدّ من الحاجة إلى تناوُل عقاقير الربو.
- **تغيير النظام الغذائي:** أظهرت الدراسات أن اتّباع الراشدين للنظام الغذائي النباتي الذي لا يعتمد على مُشتقّات اللحوم والبيض ومشتقّات الحليب يُحسِّن الوضع الصحّي للذين يعانون من الربو بشكل كبير. يعتقد الباحثون أن هذا النظام الغذائي مفيد لأنه يزيد مضادات التأكسد ومواد كيميائية نباتية مفيدة أخرى ويُقلِّل المواد الكيميائية المتوفرة بكثرة في اللحوم والتي تزيد من الالتهاب. حتى ولو لم تكن ترغب في أن تتّبع نظاماً غذائياً نباتياً قاسياً، فإن صحتك ستتحسَّن كثيراً إذا قلّلت من استهلاكك للحوم والبيض ومشتقّات الحليب وزِدْت كمية الفواكه والخضار والحبوب.

الإفدرا Ephedra (Ephedra sinica)


الإفدرا

لقد كانت هذه العشبة تُستخدم منذ خمسة آلاف سنة في الطب الصيني كعلاج للربو. فهي تحتوي على الإيفدرين ephedrine، وهي مادة مشابهة لتركيبة الأدرينالين الموجود في أجسامنا، من شأنها أن تُخفف من الاحتقان وتفتح المجاري الهوائية. ولكن ونظراً لتحفيز هذه العشبة للنظامَيْن الوعائي القلبي والعصبي، فهي تُسبِّب الحركة المفرطة والقلق، والارتعاش، والأرَق، والصداع، وازدياد نبضات القلب. لذا من الأفضل استخدام الإفدرا ephedra تحت إشراف خبير للأعشاب. **الجرعة العادية:** 15 إلى 30 قطرة من الصبغة المذابة في الماء مرّة حتى أربع مرات يومياً؛ أو اتَّبِع التعليمات المذكورة على العلبة أو إرشادات خبير الأعشاب. **تحذير:** لا تستخدم هذه العشبة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو الغلوكوما (الماء الأسود)، أو الأنوريكسيا، أو زيادة في نشاط الغدة الدرقية، أو السكّري، أو إذا كنت تتناول مضادات الاكتئاب المعوِّقة للـ MAO أو لمادة الثيوفيلين theophylline. إذا كنت تتناول عقاقير أخرى تُعالِج الربو، فاستشر طبيبك قبل تناوُل الإفِدرا. لا تستخدِم العشبة إذا كنت تتناول الكافيين، أو إذا كنتِ حاملاً.

القوليوس Coleus (Coleus forskohlii)

تُستخدم هذه العشبة في العلاجات الطبيعية في الهند. وهي تحتوي على الفورسكولين forskolin، وهي مادة تُرخي العضلات الملساء الموجودة في المجاري الهوائية وتفتحها لتسهيل عملية التنفس. وقد أظهرت دراسة نمساوية أن الفورسكولين يساعد على فتح المجاري الهوائية إذا تم استنشاقه بشكله المطحون والمجفَّف. ولم تُظهِر أي دراسات حتى الآن تأثير القوليوس كاملةً أو الفورسكولين على مرضى الربو، إذا تمّ تناوُل العشبة بشكل برشامات. وبالرغم من عدم توفّر الأبحاث، إلاّ أن الفورسكولين يُستخدَم في الأجهزة الخاصة بالاستنشاق في أوروبا. وفي الولايات المتحدة الأميركية يمكن إيجاد هذه العشبة بشكل برشامات تحتوي على مستخلَص معياري. اتَّبِع التعليمات المذكورة على العلبة أو إرشادات خبير الأعشاب.

فِطْر الرايشي Reishi (Ganoderma Lucidum)

لهذا الفطر فوائد عدة منها قدرته على الحد من الحساسيَّة. فالرايشي Reishi يمنع

تأثير بعض الوسائط الكيميائية للالتهاب، بما في ذلك الهيستامين histamine. يُستخدم فطر الرايشي في علاج الربو وأمراض الحساسيّة. وقد يكون الرايشي مفيداً في علاج الربو نظراً لكونه منشّطاً للجهاز المناعي. كما أنه يزيد من مقاومة الجسم للرشح والإنفلونزا التي تُسبِّب بعض عوارض الربو. **الجرعة العادية:** أقصاها خمس برشامات تحتوي على 420 مليغراماً يومياً؛ أو قرص إلى ثلاثة أقراص تحتوي على 1000 مليغرام يومياً.

الكركم Turmeric (Curcuma Longa)

هذه العشبة هي من المكوّنات الأساسية لبهار الكاري curry، فهي تحتوي على الكوركومين curcumin الذي يملك خصائص مضادة للالتهاب وللفيروسات وهو مضادّ للتأكسُد، يحارب الأورام. لم تُثبِت الأبحاث حتى الآن فائدة هذه العشبة عند دخولها جسم الإنسان، ولكن لن يضرّك الاحتفاظ بالكركم إلى جانب مجموعة التوابل الموجودة في مطبخك. **الجرعة العادية:** برشامات معيارية standerized تحتوي على 250 إلى 300 مليغرام مرّة إلى ثلاث مرات يومياً؛ جرعة أقصاها ملعقة شاي من هذا التابل مع الطعام يومياً؛ 10 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. **تحذير:** لا تستخدِم العشبة إذا كنت تعاني من حصى المرارة (الصفراويّة) أو أيّ انسداد في قنوات الصفراء.

حصى البان، إكليل الجبل Rosemary (Rosmarinus officinalis)

تُستخدَم هذه العشبة في الطبخ، وهي علاج تقليدي للربو. وقد أظهرت إحدى الدراسات المخبرية التي أُجريَت في الأردن أن زيوت حصى البان المتبخرة تمنع ضيق المجاري الهوائية الذي يُسبِّبه الهيستامين، وهو المادة الكيميائية التي تُسبِّب الربو وأمراض الحساسيّة.

أضِف 5 إلى 10 قطرات من زيت حصى البان الأساسي أو ربع «غالون» من شاي حصى البان إلى مغطس مليء بالماء الدافئ (إنقَع ربع كوب من أشواك حصى البان في 4 أكواب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). يمكنك استخدام الشاي عبر استنشاق أبخرته أيضاً، أو يمكنك شرب ثلاثة أكواب منه يومياً.

أستراغالس Astragalus (Astragalus membranaceus)

يمكن استخدام هذه العشبة كمنشّط لتقوية الجهاز المناعي وتعزيز عمله، وذلك كجزء من نظامك اليومي على المدى الطويل. **الجرعة العادية:** ثماني إلى تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة مرّتين يومياً.

آذان الدبّ Mullein (Verbascum thapsus)

تُحارب آذان الدبّ بخصائصها المضادة للتشنّج والالتهاب، الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسّي وتُسبّب إصابة الناس بالربو. الجرعة العادية: أقصاها ستة أكواب من الشاي يومياً (انقَع ملعقتَي شاي من الأوراق والأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر إلى 15 دقيقة)؛ أو 25 إلى 40 قطرة من الصبغة كل ثلاث ساعات.

التهابات المثانة

شعرتَ برغبة مُلِحّة في التبوّل، ولكن، عندما وصلتَ إلى الحمّام لم تتبوّل إلاّ قطرات متقطّعة أشعرتكَ بحرقة، وآلمَتْكَ المنطقة التي تعلو عظمة العانة وتَقَع أسفل الظهر. تعاني النساء من هذه العوارض بنسبة تفوق نسبة تعرُّض الرجال لها. فأكثر من 50% من النساء يعانين من هذه الالتهابات في مراحل معيّنة من حياتهن. وإن ممارسة الجنس تزيد من خطورة هذه الحالة. بالإضافة إلى استخدام الحجاب الواقي، ومبيد السائل المنوي، وتأخير التبوّل لما بعد ممارسة الجنس.

إذا كنتَ تشكُّ في أنك مصاب بالتهاب المسالك البولية فاستشر طبيبك. فعدم معالجة هذه الحالة يؤدي إلى انتقال الالتهابات إلى الكلى، مما يُسبّب أضراراً كبيرة، أو حتى مزمنة. وإن النساء الحوامل اللواتي يعانين من التهابات المسالك البولية أكثر عرضةً لولادة أطفال غير مكتملي النمو وقليلي الوزن.

العلاج بالعقاقير

المضادات الحيويّة

(Septra, Bactrim) Trimethoprim - sulfamethoxazol، سيبروفلوكساسين(Cipro ciprofloxacin)، ليفوفلوكساسين levofloxacin (levaquin)، سيفيكسيم cefixime (Suprax).

آثارها الجانبية: الإسهال، الغثيان، القيء، آلام المعدة، الصداع، التهابات المهبل، الحساسيّة، وآثار جانبية أخرى تختلف من مضاد حيوي إلى آخر.

العلاجات العشبيّة

التوت البريّ Cranberry (vaccinium macrocarpon)

تساعد هذه الثمار الحمراء على الوقاية من التهابات المسالك البولية وقد تساعد

على الشفاء منها. كان هنالك شكٌّ في قدرة عصير التوت البريّ على زيادة نسبة الحمض في البول، لكنك ستحتاج إلى شرب أكثر من خمسة أكواب يومياً لتحقيق ذلك. إلاّ أن التوت البريّ يمنع التعرُّض لبكتيريا الإشيريكية القولونية Escherichiacoli . التي تُسبِّب التهابات في المسالك البولية - والتصاقها بمجرى البول والمثانة. فإذا لم تستطع البكتيريا الالتصاق يغسلها البول فلا تُسبِّب التهاب الأغشية. إن هذه المادة الكيميائية المضادة للالتصاق متوفرة أيضاً في العنبيّة blueberries. لا تستبدل المضادات الحيويّة بالثمار حين تصاب بالالتهاب. ولكن إذا كنت تتعرَّض للالتهابات بشكل متكرِّر فجرِّب شرب كوب وربع الكوب من عصير التوت البريّ غير المُحَلّى يومياً. **الجرعة العادية لمستخلَص العصير المركَّز:** برشامة تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام صباحاً ومساءً.

عنب الدب Uva Ursi (Arctostaphylos uva-ursi)

تنمو هذه العشبة بشكل نادر وتُستخدَم للوقاية من الالتهابات التي تصيب المسالك البولية والتداوي منها. تحتوي أوراقها على مادة الآربوتين arbutin التي تُحارِب بكتيريا الإشيركية القولونية وتزيد من التبوُّل. أظهرت إحدى الدراسات التي أُجريَت على النساء المعرّضات للإصابة بالتهابات المثانة، قدرة «عنب الدب» على الوقاية من الالتهابات. وقد أثبتت لجنة E الألمانية، نظيرة إدارة الأطعمة والعقاقير الأميركية FDA، قدرة العشبة على معالجة التهابات المجاري البولية. **الجرعة العادية:** أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو 30 إلى 60 قطرة من الصبغة مخففة في كوب من الماء ثلاث مرات يومياً، أو نصف كوب من شاي عنب الدبّ القوي (المغلي جيداً) 3 مرات يومياً، (انقع

الوقاية من التعرُّض لالتهابات المسالك البولية المتكرِّرة

إذا كنت تشكو من التعرُّض لالتهابات المسالك البولية بشكل متكرِّر فإليك بعض الخطوات التي تقيك منها:

- اشرَب الكثير من السوائل، أي حوالي ثمانية أكواب منها على الأقل. جرِّب عصير التوت البرّي، cranberry.
- تَبَوَّل أكثر، أي كل 3 ساعات على الأقل. إذا كنتَ تشرب الكثير من السوائل فلن تجد صعوبةً في التبوُّل. إن الهدف من التبوُّل هو غسل المثانة ومجرى البول من كل البكتيريا.
- إذا كنتِ تستخدمين حجاب المهبل ومبيد السائل المنوي فجرِّبي وسيلة أخرى لمنع الحمل واستشيري طبيبك.

ثلث أونصة من الأوراق المجفَّفة فـي أربعة أكواب من الماء البارد لمدة 24 ساعة ثم أزِل الأوراق واغلِ السائل لصنع كوبين). تحذير: لا تستخدمي العشبة فـي فترة الحمل، أو إذا كنت تعانين من أمراض الكلى، أو التهابات الجهاز الهضمي. تُسبِّب الجرعة الزائدة من العشبة آلام المعدة، الغثيان، والقيء، وطنين الأذنَين.

عصا الذَّهب Goldenrod (Solidago virgaurea)

هذه العشبة شهيرة فـي أوروبا بمعالجتها التهابات المثانة وقد صادقت لجنة E الألمانية على استخدامها. يعتبر الدكتور فادوتايلي، وهو بروفسور ضليع فـي الصيدلة فـي جامعة بوردو، ومؤلف كتاب «الخيارات العشبية» Herbs of Choice، أن عصا الذهب هي إحدى أكثر الأعشاب فعاليّةً فـي زيادة التبوُّل والوقاية من التعرُّض للبكتيريا وأنها آمنة الاستخدام. كما أنها تحدّ من الالتهابات والتشنجّات المؤلمة التي تصاحب التهاب المثانة. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (انقَع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة فـي كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).

جذور العِنب الجبلي Oregon Graperoot (Berberis aquifolium)

تساعد جذور العنب الجبلي والحوذان المرّ goldenseal على معالجة التهابات المثانة. وقد أظهرت الدراسات قدرة البربيرين berberine على قتل أنواع عدة من البكتيريا، بما فـي ذلك الإشيريكية القولونية E. Coli وعلى الوقاية من التصاق البكتيريا ببطانة المثانة. الجرعة العادية: ملعقة شاي من الصبغة 3 مرات يومياً. تحذير: لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea purpurea, E. angustifolia, E. pallida)

تُعزّز عشبة الأخيناشيا المضادة للبكتيريا وللالتهاب قوة الجهاز المناعي، فتساعد على الحد من التهاب المثانة المتكرّر. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً؛ أو جرعة أقصاها 60 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. تحذير: إذا كنت تعاني من حساسيّة تجاه فصيلة الـ aster كالرُّجيد ragweed، فقد تعاني من حساسيّة تجاه الأخيناشيا. ابدأ بجرعات صغيرة وزِدْها بالتدريج.

الهندباء، الطرخشقون Dandelion (Taraxacum officinale)

تساعد الأعشاب التي تزيد من التبوُّل على التخلُّص من ميكروبات المسالك البولية

الاستفادة من البكتيريا النافعة

سواء أرغبتَ بتصور ما يلي أم لم ترغب، فإن بشرتنا وأغشيتنا المخاطية مليئة بملايين البكتيريا النافعة التي تمنع الكائنات المجهرية الضارة من الهجوم. وهذه البكتيريا تفيد في علاج التهاب المسالك البولية عبر منع التصاق الإشيريكية القولونية E. Coli بمجرى البول (وهي الخطوة الأولى للالتهاب). أما البكتيريا اللبنية lactobacilli الموجودة في اللبن الزّبادي وفي المكملات الحمضية acidophilus فهي تساعد على تفادي التهابات المثانة. تقترح الدراسات الأولية أن تناول هذه البكتيريا مع المضادات الحيويّة يسرّع من التخلص من الإشيريكية القولونية E. Coli كما يساعد على تفادي التعرض للالتهابات المهبلية وهي ما يحدث عادة بعد تناول المضادات الحيوية.

عبر غسلها بسهولة، بالرغم من أنها لا تقتل البكتيريا تماماً. والطرخشقون إحدى أهم هذه الأعشاب ويُعَدّ عشبة شهيرة لاحتوائه على البوتاسيوم. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي صباحاً ومساءً (انقَع ملعقة شاي إلى ملعقتين من الجذر المجفَّف في كوب من الماء الساخن 10 إلى 15 دقيقة)، أو 30 إلى 60 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

ذيل الفرس، الكنباث Horsetail (Equisetum arvense)

هي عشبة شهيرة في عالم طبّ الأعشاب في أوروبا بِوَصْفها علاجاً لظهور الدم في البول والحصى البولية. كما أنها مُدِرّ لطيف للبول لا يستنزف الإلكترولايت electrolytes، فلا يشعر الإنسان بتعب. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً أو كوب إلى 6 أكواب من الشاي يومياً (انقَع ملعقتي شاي من العشبة المجفَّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق إلى 15 دقيقة).

الخطمي، الختمية Marshmallow (Althaea officinalis)

تُستخدَم هذه العشبة النامية بجانب المستنقَعات في علاج التهاب المسالك البولية نظراً لفائدة مكوّنات جذرها في تغليف المسالك البولية والوقاية من تَفاقُم الالتهاب، ومن ثم التخفيف من الألم. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو كوب من الشاي يومياً مقسّم إلى ثلاث جرعات، (انقَع ملعقة إلى ملعقتي

النَّفَط أو القروح الجلدية

انتعلت الحذاء غير المناسب في نزهتك الطويلة مشياً على القدمين، أو أمضيت يوم الإجازة بأكمله في جرف الحديقة، أو جرحت كاحلك بأنبوب البخار الساخن للدراجة النارية، فكانت النتيجة ظهور كيس مؤلم مليء بالسائل يعرف باسم النَّفْطة.

تظهر النَّفْطة عند تعرُّض الجلّد للأذى - احتكاك متكرّر أو حرق طفيف - فيُحدث جسمك «وسادة» صغيرة يملؤها سائل كنوع من الحماية الفعّالة للجلد المصاب. يحتوي السائل والجلد المصاب بالاحمرار تحت الكيس على خلايا أنتجها الجسم للحد من الإصابة ولبدء عملية الشفاء. لذا من الأفضل عدم العبث بالنفطة للإسراع في عملية الشفاء.

يمكن استخدام الأعشاب الشافية للجروح العادية للإسراع في إنتاج الجلد الجديد. أمّا الأعشاب الأخرى فتساعد على تبريد الالتهاب ومعالجته ومكافحة البكتيريا. يمكنك الحصول على جميع الأعشاب المذكورة أدناه (مراهم أو كريمات أو زيوت) في متاجر الأطعمة الصحيّة. لن تحتاج الأعشاب كلها؛ بل يمكنك الاكتفاء بعلاج موضعي يحتوي على أيّ منها.

الطريقة الأساسية للعناية بالنَّفط

نظّف المنطقة المصابة من الجلد بالماء الدافئ أو ادهنها بكمية ضئيلة من محلول بيروكسيد الهيدروجين ثم جفّفها بعناية بالتربيت عليها. لا تفقأ نفطة إلا إذا كانت كبيرة جدًا أو تعيق حركة مفصَلٍ ما.

إذا اضطُررت إلى فقء النفطة فاثقبها بإبرة معقّمة ودَعِ السائل يخرج منها ثم جفّفها بالتربيت عليها بعناية. لا تنزع الغلاف الجلديّ الواقي قبل أن يجفّ ويتقشر بمفرده. وعندئذٍ يمكنك إزالته بأصابعك أو بمقصٍّ نظيف.

ضع كمية صغيرة من مرهَم أو كريم عشبي على ضمادة أو قماش شاشيّ وغطّ به النفطة برفق. تجنّب تعريض المنطقة المصابة للإجهاد لعدة أيام. كرّر عملية التنظيف ووضع الكريم العشبي والضمادات مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم حتى تشفى النفطة.

شاي من الجذر المجفف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق إلى 15 دقيقة)؛ أو عشرين إلى 40 قطرة من الصبغة مرّة إلى خمس مرات يومياً.

شوشة الذرة Corn Silk (Zea mays)



شوشة الذّرة

تُخفّف هذه العشبة التهاب المسالك البولية ومن السهل الحصول عليها في الصيف. ويمكنك تناول البرشامات أو الصبغة إلى أن يحين موسم الذرة الحلوة. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقَع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة)؛ أو 6 برشامات تحتوي على 300 مليغرام يومياً كحدٌ أقصى، أو 20 إلى 60 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً مع كوب من الماء.

الآس البرّي Cramp Bark (Viburnum opulus) ولحاء الزعرور الأسود Black Haw Bark (V. prunifolium)

لا بد أنك سمعت عن لحاء هاتين النبتتين في علاج المغص الذي تسببه الدورة الشهرية فهما مضادتان للتشنّج مما يخفف من ألم التشنجات التي تصيب المثانة وأسفل الظهر. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي مرّة إلى ثلاث مرات يومياً (إنقع ملعقة شاي صغيرة من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة). **تحذير:** لا تستخدم هاتين النبتتين إذا كنت تعاني من أمراض الكلى أو حصى الكلى.

يمكنك شراء زيت الخزامى Lavender أو شجرة الشاي Tea Tree الأساسي وهو عالي التركيز زكي الرائحة. لاستخدام الزيت الأساسي على النفطة خفّف تركيز كمية الزيت الأساسي بإضافة خمسة أضعاف الكمية من الزيت النباتي كزيت الزيتون أو اللوز أو السمسم أو الفيتامين هـ (E) أو الأفوكادو. لصنع الزيت المنقوع، ضع الأعشاب في مرطبان واملأه بالزيت النباتي ثم أغلق الغطاء بإحكام وانقعه في مكان مشمس لمدة أسبوعين وقم بخضّه مرّة كل يومين. بعد مضي الأسبوعين صفّ الأعشاب وارفعها من الزيت وضع الزيت في زجاجة نظيفة ثم ضَعْه في مكان بارد.

العلاج بالعقاقير

يُوصى باستخدام العقاقير التقليدية المتوفرة في الصيدليات والتي لا تحتاج إلى وصفة طبية. إذا كانت النفطة ممزّقة وكانت البشرة تحتها مكشوفة، يمكن استخدام الكريمات أو المراهم المضادة للبكتيريا والضمادات للحفاظ على نظافة الجرح.

العلاجات العشبيّة

عشبة السنفيتون Comfrey (Symphytum Officinale)

تحتوي هذه العشبة الشهيرة لعلاج الجروح على مادة allantoin الآنتوين وهي مادة كيميائية تحفّز إنتاج الخلايا بكثرة مما يسرّع من عملية نمو الجلد الجديد. يمكن وضع المراهم التي تحتوي على السنفيتون على النفط إذا لزم الأمر.

الآذريون Calendula (Calendula Officinalis)

إن أزهار هذه العشبة الشائعة الصفراء والبرتقالية تساعد على شفاء الجروح وهي مضادة للالتهاب ومطَهرة. تستخدم هذه العشبة في كريمات الإسعافات الأولية ويمكن صنع زيت منقوع infusion رائع منها لشفاء الجروح الجلديّة. استخدم المنتجات المتوفرة في الأسواق، واتبع التعليمات المذكورة على العلبة كلما دعت الحاجة.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

للبابونج خصائص شفائية ومضادة للالتهاب ومطهّرة. يمكنك استخدام كيس شاي البابونج بعد ترطيبه بالماء الدافئ ووضعه على النفطة مباشرة كلما لزم الأمر.

الخُزامى Lavender (lavandula angustifolia)

يسرّع الخُزامى من عملية الشفاء وهو مطّهر لطيف كما أن رائحته الأخّاذة تريح الأعصاب وترفع المعنويات. اتبع التعليمات المذكورة على العلبة عند شرائك للمنتجات التي تحتوي على الخُزامى: خفّف من زيت الخُزامى الأساسي كما ذكرنا واستخدمه كلما دعت الحاجة.

مرهم النفطات

يستخدم هذا المرهم العشبي أيضاً لشفاء الجروح والخدوش والحروق والالتهابات الفطرية الطفيفة.

15 غ من براعم الآذريون Calendula المجفّفة

15 غ من جذور السنفيتون comfrey المجفّفة

2 كوبان من زيت اللوز أو الزيتون أو أي زيت نباتي آخر

½ كوب من شمع النحل المقطّع تقطيعاً ناعماً

10 قطرات من زيت الخُزامى lavender الأساسي

10 قطرات من زيت شجر الشاي tea tree oil الأساسي

اخلط الأعشاب مع الزيت النباتي في وعاء وضع الخليط على نار هادئة جداً ثم غطّه ودعه يغلي بلطف مدة ساعتين، متفقداً الوعاء ومحركاً المزيج بشكل متكرر لتفادي احتراقه. حين يصبح لون الزيت أصفر وله رائحة عشبية زكيّة يصبح المزيج جاهزاً. صفّ المزيج بواسطة مصفاة للقهوة أو قطعة شاش نظيفة في وعاء معياري كبير. أصبح الزيت الآن زيتاً عشبياً منقوعاً «infusion».

لكل كوب من الزيت المنقوع، أضف ½ كوب من شمع النحل. سخّن الزيت والشمع على نار هادئة جداً حتى يذوب الشمع بالكامل. لا تغلِ المزيج أو تحرقه. اختبر تماسك المزيج بوضع ملعقة طعام من المزيج في الثلاجة لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يبرد. يجب أن يكون المرهم بنفس تماسك المعجون القابل للدهن. إذا كان المرهم ليّناً جداً، فأضف المزيد من الشمع، وإذا كان متماسكاً جداً فأضف المزيد من الزيت. أطفئ الحرارة وأضف الزيوت الأساسية بسرعة ثم صب المزيج في أوعية زجاجية وغطّها بإحكام. دع المزيج يبرد.

عشبة القلب، الأوفاريقون St. John's-wort (Hypericum perforatum)

عند وضع هذه العشبة على النفطة بشكل زيت منقوع (وليس الزيت الأساسي) فهي تشفي الجروح بخصائصها المضادة للالتهاب والمطهّرة. ضع الزيت على عود قطني نظيف أو قطعة من القطن وادْهن المكان المصاب عدة مرات يومياً.

رائحة الجسم

يُعاني الكثير من الناس من رائحة الجسم - حتى نجوم هوليوود. وأنت لست الوحيد الذي يشكو من هذه المشكلة التي تضايقك (أو تضايق الأصدقاء من حولك). وقد لا يكون الاهتمام بنظافة الجسم أو نوع الأطعمة التي تتناولها أساس المشكلة.

تنبعث رائحة الجسم من البشرة التي تفرز نوعين من العرق من غدّتين مختلفتين هما الإيكرين eccrine والآبوكرين apocrine. يفرز الجسم هذين السائلين عند تعرّض الجسم للحرارة والتوتر والانفعال والغضب والإثارة الجنسيّة. فتنمو البكتيريا وتتكاثر عندما يفرزها الجسم مسبّبة الرائحة الناتجة عن تفاعل البكتيريا مع السوائل في العرق.

قد تسبب الالتهابات الجلدية رائحة الجسم أيضاً ومنها مرض معْدٍ يصيب الرجل athlete's foot (انظر الالتهابات الجلدية الفطرية). قد تنتج رائحة الجسم نتيجة أمراض خطيرة تصيب الكلى والكبد فعليك استشارة الطبيب في أقرب فرصة لعلاجها إذا استمرت المشكلة.

العلاج بالعقاقير

ليس هنالك عقاقير مخصّصة لعلاج رائحة الجسم ولكنك ستجد مزيلات الروائح ومضادات التعرّق لهذا الغرض. وهي تندرج ضمن العلاجات الطبية نظراً لاحتوائها على مواد كيميائية كالألومنيوم كلورايد هيكساهايدرايت aluminum chloride hexahydrate أو بنزالكونيوم كلورايد benzalkonium chloride أو حمض البوريك boric acid، وهيكسا كلوروفين hexachlorophene. قد تسبّب هذه المواد التهيّج الجلدي، والبشرة تمتصها إلى داخل الجسم. لذا، إقرأ ما كُتب على العلبة إذا كنت تودّ شراء مُزيل للرائحة أو مضاد

للتعرّق. إذا كنت تنوي استخدام منتجٍ أكثر قوة فأجرِ اختباراً على مكانٍ صغير من بشرتك أولاً.

العلاجات العشبية

المريميّة، قصعين Sage (Salvia Officinalis)

تجفّف المركبات التي تحتويها عشبة المريمية، العرق، بينما تعتبر زيوتها مطهّرة ومضادة للحيويّات. يخفّف استخدام المريميّة من رائحة الجسم التي يسبّبها التعرّق أو الالتهاب. يمكن استخدام العشبة على شكل بودرة للجسم (انظر الوصفة أدناه)، أو غسل الجسم بشاي المريمية الذي يخفّف من التعرّق الزائد (إنقع ملعقتي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدّة خمس دقائق). تحذير: إذا كنت ترغب بتناول الشاي فاشرب جرعات صغيرة منه كلما دعت الحاجة ولا تعتد على شرب شاي المريمية مدة طويلة لأنه يسبب الدّوار ونوبات الشعور بالحرارة ونوبات الصداع. لا تستخدمي المريمية داخلياً إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة.

حصى البان، إكليل الجبل Rosemary (Rosmarinus officinalis)

تحتوي هذه العشبة الزكيّة الرائحة والمستخدمة في الطبخ على مكوّنات مطهّرة ومضادة للحيويات. فرائحتها الصنوبرية منعشة. استخدم العشبة على شكل بودرة للجسم لمعالجة مشكلة الرائحة التي يسبّبها التعرّق والبكتيريا أو الفطريات. يمكنك صنع شاي

بودرة زكية الرائحة للجسم

يمكنك استخدام هذه البودرة تحت الإبطين أو على مصدر الرائحة الكريهة.

1/2 كوب من نشاء الذرة

1/2 كوب من بيكاربونات الصودا baking soda

1 ملعقة طعام من المريمية المطحونة

1 ملعقة طعام من حصى البان المطحون

إخلط المكوّنات.

أطعمة تساعد على التخلص من رائحة الجسم

قد يساهم نقص الزنك في التسبّب برائحة الجسم. إذا كانت هذه حالتك فإليك بعض الأطعمة الغنية بالزنك التي يمكن إضافتها إلى نظامك الغذائي.

- السبانخ
- الحبوب الكاملة
- الأرز
- البقول
- المكسّرات

حصى البان لغسل الجسم، (إنقع ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة). تحذير: توقف عن الاستخدام فوراً إذا حصل أي تهيّج جلدي.

الشُّمّار Fennel (Foeniculum vulgare)

منذ أكثر من عشرة قرون، في القرن العاشر بعد الميلاد، اقترح هيلدجارد بينجين استخدام بذور الشُّمّار لعلاج رائحة الجسم. قد تجد بذور الشمار مكان حبات النعناع التي تقدمها المطاعم بعد العشاء في المطاعم الهندية. فالشّمار يسهّل الهضم ويخفّف من رائحة الفم والجسم الصادرة من الأمعاء. الجرعة العادية: كلّ البذور الكاملة بعد إحدى الوجبات إذا شئت أو اشرب كوباً من الشاي يومياً (إنقع ملعقتي شاي إلى ثلاث ملاعق شاي من البذور المطحونة في كوب من الماء الساخن مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة).

أكياس الثدي

إن أكثر أنواع الكتل الحميدة غير السرطانية والمؤلمة شيوعاً هي التهاب الثدي المزمن أو ما يعرف بمرض الأكياس الليفية Cysts. تصاب امرأة واحدة من كل خمس نساء بهذه الحالة وخاصة النساء اللواتي في سن الثلاثين والأربعين. تخفّ الحالة بعد سن اليأس (إنقطاع الطمث). نظراً لحساسيّة أنسجة الثدي عند تغيّر الهورمونات

في الجسم فقد تتضخم وتسمك قدر نصف سماكتها الأصلية ثم تتكمش من جديد بنفس القدر في فترات مختلفة خلال الدورة الشهرية. تتجمع السوائل التي يفرزها نسيج الثدي وتنتقل عبر النظام الليمفاوي إلى خارج الثديين. إذا تجاوزت كمية السائل قدرة استيعاب النظام الليمفاوي فقد تمتلئ الثغرات الصغيرة ضمن نسيج الثدي بالسائل فتتشكل الأكياس. قد تظهر هذه الجيوب المليئة بالسوائل وحدها أو كمجموعة. بالرغم من كون الأكياس غير خطيرة، إلاّ أنها تضاعف صعوبة اكتشاف كتلة أو تورم سرطاني يصيب الثدي. إذا كنتِ تشكّين في وجود كيس في أحد ثدييكِ فعليكِ استشارة الطبيب وعرضهما عليه للاطمئنان على سلامتك وراحة بالك.

يشمل العلاج الطبي لأكياس الثدي إدخال إبرة في إحدى الأكياس لسحب عيّنة من السائل الذي تحتويه واختبارها. قد يساعد إخراج السائل من الكيس بالكامل على تفادي

غذاء صحي لصحة الثديين

قد تجد بعض النساء أن تغيير نظامهن الغذائي يخفّف من التورّم والألم المصاحب لظهور أكياس الثدي. ركّزي على الأطعمة القليلة الدسم والمليئة بالألياف وتناولي الكثير من الأطعمة النيئة والبزر والمكسرّات والحبوب. استخدمي زيت الزيتون بدلاً من الدهون المشبّعة. أضيفي الموز والتفاح والعنب والغريفون (غرايبفروت) والخضار الطازجة واللبن الزّبادي (تأكدي من احتوائه على البكتيريا النافعة) إلى نظامك الغذائي.

تحتوي الأطعمة الغنية بالصويا، كالتوفو tofu. على الآيزوفلافون isoflavones لذا ينصح الكثير من الأطباء بتناولها. تساعد الآيزوفلافونات على التخلص من الأستروجين الفائض ليتمكّن الجسم من التخلّص منه. تحتوي الخضار كالملفوف والبروكولي والكرنب على نوع آخر من المواد الكيميائية التي تُدعى الإندول indoles والتي تساعد على حماية أنسجة الثدي من الأستروجين الفائض. كما تساعد محفزات الجهاز المناعي كالثوم والبصل وفطر شيتاكي Shiitake mushroom على الحفاظ على سلامة وظائفك الجسدية.

تجنبي الكحول وشُرب القهوة والشاي والأطعمة والمشروبات المليئة بالكافيين. خففي من استهلاك مشتقات الحليب واللحوم والدهون المهدرجة الموجودة في الزبدة والمارغارين، والدهون المشبعّة التي تحتويها الأطعمة المقليّة. كما أن السكر والملح والطحين الأبيض مضرة لذا تجنبي تناول البسكويت المصنّع والبسكويت المالح والكيك المصنّع.

امتلائه من جديد في المستقبل في الغالب. من العلاجات الطبية الأخرى استخدام العقاقير الهورمونية وإزالة الأكياس جراحياً.

العلاج بالعقاقير

العقاقير الهورمونية

الدانازول Danocrine) Danazol). وظيفتها: تحد من حجم الكتل عبر تخفيض مستوى الهورمونات المحفزّة لنمو الجزيئات والهورمون اللوتيني lutenizing hormone مما يحد من إنتاج هورمون الإستروجين. آثارها الجانبية: ازدياد الوزن، حب الشباب، ازدياد الشعر في الجسم والوجه، تغيّر الصوت، اضطراب الدورة الشهرية، ومشاكل الكبد القابلة للعلاج.

يمكنك تناول العديد من المكمّلات الغذائية التي تساعدك على الحد من حجم أكياس الثدي:

- **الفيتامين E (هـ)**: يحمي هذا الفيتامين المفيد للبشرة أنسجة الثدي لقدرته المضادة للتأكسد وحفاظه على التوازن بين الهورمونات. اكتشفت الدراسات العيادية تحسّن حساسيّة الثديين وأكياس الثدي بشكل ملحوظ مع المعالجة بالفيتامين E. **الجرعة العادية**: 800 إلى 1200 وحدة من d-alpha tocopherol يومياً.
- **الفيتامين A (أ)**: يساعد هذا الفيتامين قنوات الثدي على العمل بشكل سليم وكشف الجزيئات الضارة التي تُدعى الجذرات الحرّة في أنسجة الثدي. أظهرت الدراسات قدرة هذا الفيتامين على الحد من آلام الثدي. الجرعة العادية 15,000 وحدة يومياً. **تحذير**: إذا كنتِ حاملاً فلا تتجاوزي الـ 10,000 وحدة.
- **الآيزوفلافون isoflavones**: هي المكوّنات نفسها التي تحتوي عليها الأطعمة الغنية بالصويا والتوفو وهي تقوم بحماية أنسجة الثدي من تشكّل الأورام. **الجرعة العادية**: 20 إلى 40 مليغراماً يومياً (بما في ذلك 6 إلى 12 مليغرام من الجنيستاين genistein أحد الآيزوفلافونات الأساسية).
- **الإندولات Indoles**: تكافح هذه المواد الكيميائية النباتية الأورام والأكياس وهي متوفرة في عائلة الملفوفيّات. يمكن إيجاد الإندول في برشامات ونظراً لكونها منتجاً جديداً فما زال الخبراء مختلفين بشأن الجرعة المناسبة. استخدم هذه المواد وفقاً لإرشادات خبير الأعشاب أو المصنّع.

الحبوب المانعة للحمل (Ortho - Novum, Norinyl وغيرها)، وظيفتها: تخفف من حجم الأكياس وظهورها عبر الحد من تقلب الهورمونات وإنتاج الإستروجين. آثارها الجانبية: الغثيان، ازدياد الوزن، الانتفاخ، ازدياد إمكانية التعرّض للتجلّطات الدموية.

العلاجات العشبيّة

زهرة الربيع الأخدرية

Evening Primrose (Oenothera biennis)



زهرة الربيع الأخدرية

يحتوي الزيت المستخرج من بزور هذه النبتة على الدهون الحمضية الأساسية ذات الخصائص المضادة للأحماض السداسية، البروستاغلاندين prostaglandin، التي قد تساعد على الحد من حجم كتل الثدي. إن البروستاغلاندين هي مجموعة من المواد الكيميائية التي ينتجها الجسم وتعزز الالتهابات وتساهم في تشكّل الأكياس. أظهرت الدراسات أن النساء اللواتي اشتكين من حساسيّة الصدر قد استجبن لعلاج زيت زهرة الربيع الأخدرية. **الجرعة العادية:** 1500 مليغرام في برشامات مرتين يومياً.

فلفل الراهب، شجرة العفّة Vitex (Vitex agnus-castus)

يعزز فلفل الراهب إنتاج البروجسترون الذي يعيد التوازن ما بين الإستروجين والبروجستيرون ويعالج مشكلة أكياس الثدي. **الجرعة العادية:** 200 مليغرام من مادة الأغنوسايد agnuside المعيارية بنسبة خمسة بالمائة يومياً؛ وأقصاها 3 برشامات تحتوي على 650 مليغراماً من المادة غير المعيارية يومياً؛ أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة يومياً، أو كوب من الشاي يومياً (إنقعي ملعقة شاي من الثمار المجفّفة المطحونة في كوب من الماء الساخن لعشر دقائق إلى 15 دقيقة). **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل أو عند تناولك لعلاج الهورمونات البديلة.

شُرّابة الراعي Butcher's Broom (Ruscus Aculeatus)

تحتوي هذه العشبة الدائمة، الكثيفة الأوراق، على مواد كيميائية ذات صلة بالديوجينين diosgenin وهو مركب مشابه للهورمون الذي تحتوي عليه البطاطا البريّة الـ wild yam.

تساعد هذه العشبة على الوقاية من الالتهابات التي تؤدي إلى تكوّن الأكياس. الجرعة العادية: 100 مليغرام من مادّة السابونين المعيارية بنسبة 10%مرة إلى ثلاث مرات يومياً؛ أما بالنسبة للمنتجات غير المعيارية، فتناولي برشامتين إلى ست برشامات أو 400 مليغرام يومياً. لا تستخدمي العشبة إذا كنتِ تعانين من ارتفاع ضغط الدم.

غوتوكولا Gotu Kola (Centella asiatica)

تعتبر هذه العشبة منشطاً هاماً ومعززاً للصحة العامة في الطب الطبيعي الهندي. الجرعة العادية: 250 مليغراماً من مادة التراتيربن triterpenes مرتين أو ثلاث مرات يومياً؛ أو أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام من المادة غير المعيارية يومياً؛ أو من 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يومياً؛ أو كوب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق).

سيميفوغا أو جذر الثعبان الأسود Black Cohosh (Cimicifuga racemosa)

تخفف هذه العشبة تقلبات الإستروجين وتأثيره على الثديين، كما أنها تنظم إنتاج الهورمونات. الجرعة العادية: 500 مليغرام من مادة التريتيربين tritcrpene المعيارية بنسبة 0,2 % مرة إلى ثلاث مرات يومياً. تحذير: لا تستخدمي هذه العشبة خلال فترة الحمل.

البلميط المنشاري Saw Palmetto (Serenoa repens)

لهذه العشبة تأثير مضاد للالتهاب وهي تساعد على الحد من الالتهابات في الثديين. كما أنها تنظّم تأثير الإستروجين على الثدي. الجرعة العادية: برشامات تحتوي 160 مليغراماً معياريّاً من الدهون الحمضية بنسبة 85 إلى 95 بالمائة مرتين يومياً.

آلام الثدي

تُعاني بعض النساء من آلام شديدة في الثديين لدرجة انزعاجهن عند ارتداء قمصانهن من شدة الألم. يتم تشخيص هذه الحالة على أنها مرض الكيس الليفي في الثدي، ولكنها في الحقيقة ليست كذلك بالرغم من مصاحبتها لكتلة أو أكثر.

كيفية الحصول على حمض غاما لينولينك
Gamma Linolenic (GLA)

تعتبر زهرة الربيع الأخدرية أفضل طريقة لدعم نظامك الغذائي بحمض الغاما لينولينك، ولكنها باهظة الثمن. (وقد اشتهرت حديثاً، فقد لا تجدينها عند متجر الأطعمة الصحية حين تحتاجينها). كما تحتوي زيوت التوت البريّ black currant ولسان الثور (borago officinalis) borage حمض الغاما لينولينك.

تحتوي بعض الأطعمة على حمض اللينولينك الذي يحوّله الجسم إلى الغاما لينوليك. لذا أضيفي هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي. تحتوي زيوت القرطم Safflower والصويا وبزر الكتان Flaxseeds على حمض اللينوليك، فيمكنك إفادة جسمك كثيراً بصنع صلصة للسلطة من هذه الزيوت.

تشدد الجمعية الأميركية للسرطان على أن ألم الثدي ليس مرضاً وأن سببه تغييرات طبيعية تطرأ على أنسجة الثدي نتيجة التقلبات الشهرية لمستويات الإستروجين والبروجسترون التي تؤدي إلى تضخم الغدد والقنوات في الثدي. لذا يُصاب الثديان بالورم ويصبح الثدي مؤلماً وحساساً وتظهر داخله الكُتل. تصاب الكثير من النساء بهذه الحالة عند اقتراب موعد الدورة الشهرية وكجزء من أعراض ما قبل الدورة وتختفي هذه الحالة خلال أو بعد الدورة.

قد تظهر آلام الثدي في أحيانٍ أخرى عند تغيير الهورمونات المبيضية خلال فترة البلوغ أو الحمل أو الاقتراب من سن اليأس (انقطاع الطمث) أو عند الخضوع لعلاج الهورمونات البديلة. قد تظهر هذه الحالة بعد الحمل نظراً لاحتقان الثديين بالحليب إلاّ أن الرضاعة تخفّف من هذه الحالة. وقد يصاب غشاء الثدي بالالتهابات أو الخُراجات من جراء الرضاعة. قد يكون ألم الثدي جزءاً من الآثار الجانبية لبعض العقاقير كالمدرّات المستخدمة في حالات ضغط الدم المرتفع، وقد يكون الألم في بعض الحالات النادرة مؤشراً لوجود الورم السرطاني لذا من الأفضل استشارة الطبيب بهذا الشأن.

العلاج بالعقاقير
مسكّنات الألم

الأسبيرين، الأسيتامينوفين، إيبيوبروفن ibuprofen. وظيفتها: تسكّن الألم. الآثار الجانبية للأسبيرين: التلبك المعوي. الآثار الجانبية للأسيتامينوفين: الدّوار، العصبية، الارتباك، أضرار الكبد. الآثار الجانبية للإيبيوبروفن: آلام المعدة والنزيف والطفح الجلدي.

العقاقير الهورمونية

الحبوب المانعة للحمل (أنواع وأسماء تجارية كثيرة). **وظيفتها**: تحد من مستوى الهورمونات التي يُنتجها المبيضين مما يخفّف من آلام الثدي. **آثارها الجانبية**: الغثيان، النزيف المهبلي، الصداع، ازدياد الوزن، الالتهابات المهبلية، تجلّط الدم، التغيّر في النشاط الأيضي، ازدياد ضغط الدم، تغيُّر لون البشرة. **ملاحظة**: تختلف الآثار الجانبية للحبوب المانعة للحمل وفقاً لنسبة الأستروجين والبروجسترون في العقار.

الستيرويدات المصنّعة

دانازول Danazol (Danocrine). **وظيفتها**: تمنع وظيفة المبيضين وتقلّد وظيفة البروجسترون إلى حد ما؛ تستخدم في حالات الآلام الشديدة للثدي. **آثارها الجانبية**: ازدياد الوزن، انخفاض حجم الثدي، حب الشباب، ازدياد الصفات الذكورية كازدياد نمو الشعر وعمق الصوت، والصداع ونوبات الحرارة، والتغيرات في الرغبة الجنسية، وأضرار الكبد.

العلاجات العشبية

زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose (Oenothera biennis)

تنتج بزور زهرة الربيع الأخدرية زيتاً يحتوي على حمض الغاما لينوليك الذي يزيد من مستوى نوع معيّن من هورمون البروجسترون الذي يكافح الالتهابات. أظهرت بعض الدراسات أن حمض الغاما لينوليك يخفف من ألم الثدي بشكل كبير وبعض الدراسات لم تُظهر ذلك. يبدو أن زيت زهرة الربيع الأخدرية مفيد في علاج الآلام الطفيفة وليس الشديدة منها. **الجرعة العادية**: برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً؛ أو نصف ملعقة شاي من الزيت يومياً؛ استخدمي أحد العلاجين على مدى ثلاثة أشهر وراقبي النتائج.

فلفل الراهب أو شجرة العفّة Vitex (Vitex agnus - castus)

إن لثمار هذه العشبة تأثيراً مشابهاً للهورمونات على الجسم وهي تنظّم نشاط البروجسترون. كما أنها تزيل الكثير من أعراض ما قبل الطمث بما في ذلك ألم الثدي. قد تضطرين إلى تناول العشبة على مدى ثلاثة أشهر قبل رؤية النتائج الفعّالة. **الجرعة العادية**: 200 مليغرام من مادة الآغنوسيد agnuside بنسبة 0,5% أقصاها إلى ثلاث

أربعة أساليب سريعة للتخلص من الألم

قد لا تنفع هذه الأساليب جميع النساء ولكنها طرقٌ غير باهظة وطبيعية وغير ضارة.

- ❖ **إدعمي ثدييك** - استخدمي الحمّالات الجيدة الدعم وتأكدي من أنّ حمالاتك مناسبة لقياسك. سوف تفاجئين بمدى تأثير هذا الحمّالات المناسبة إذا كنت من ذوات الصدر الكبير.
- ❖ **جرّبي علاج الحرارة** - يقترح الكثير من خبراء الأعشاب استخدام لفافات زيت الخروع الساخن أو اللفافات الساخنة التي تزيل السوائل من الثدي.
- ❖ **خففي من الدهون** - بالرغم من أن كثير من الأطباء لا يوافقون هذا الرأي إلاّ أن بعض الأبحاث أظهرت أن ارتفاع نسبة الدهون في النظام الغذائي تساهم في التسبّب بألم الثدي.
- ❖ **خفّفي من استهلاك الكافيين** - يختلف الأطباء بهذا الشأن إلاّ أن التخفيف من الكافيين مفيد بالطبع خاصة إذا كنت من مدمنات القهوة. تعتبر الصودا والشاي المثلّج من المواد التي تحتوي على الكافيين أيضاً، فخففّي منها إذا كنت حساسّة تجاه هذا المنبّه.

مرات يومياً. تحذير: لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل أو إذا كنت تخضعين لعلاج الهورمونات البديلة. إذا كنتِ تتناولين عقاقير أخرى مشابهة للهورمونات فاستشيري طبيبك قبل استخدام هذه العشبة.

مشاكل الرضاعة

إن حليب الأم هو أفضل غذاء للطفل فهو يحتوي على الكثير من المغذّيات التي لم تُعرف كلها حتى اليوم. توصي الجمعية الأميركية لأطباء الأطفال، الأمهات بإرضاع الأطفال مدة ستة أشهر دون انقطاع والاستمرار بالإرضاع على مدى

السنة الأولى من عمر الطفل على الأقل. إن عملية الرضاعة مغذّية للطفل وهي مفيدة لمعظم الأمهات اللواتي سيذكرنها دوماً بفرح.

بعض الأمهات يعانين من الرضاعة لقلّة الحليب في أثدائهن عادةً. إن أيام الرضاعة الأولى تستهلك الكثير من الوقت والجهد. ومما يزيد الأمر سوءًا أن الإجهاد والتوتر والتعب يضعفان من درّ الحليب. قد تحتاج الأم إلى شهر على الأقل قبل الاعتياد على عملية الإرضاع.

وإنتاج الحليب يعتمد على عدة هورمونات ينتجها جسم الأم. خلال فترة الحمل ترتفع مستويات هورمونات البروجسترون والإستروجين فتمنع إنتاج الحليب. أما بعد الولادة فتنخفض مستويات البروجسترون والإستروجين ويرتفع مستوى البرولاكتين prolactin المسؤول عن تحفيز إنتاج الحليب في الثدي.

إلاّ أن البرولاكتين ليس الهورمون الوحيد الذي يساعد في إنتاج الحليب. فجسم الأم يعزز الأوكسيتوسين Oxytocin، الهرمون الذي يبدأ بالعمل عندما يبدأ الطفل الرضاعة من ثدي أمه. ولهذا الهرمون دوران: فهو يحافظ على مستوى البرولاكتين الضروري لإنتاج الحليب ويحفّز إفراز الثدي للحليب.

كانت الأمهات منذ القدم يستخدمن الأعشاب لتعزيز إنتاج الحليب. لكن الكثير من هذه الأعشاب لا تستعمل خلال فترة الحمل لأنها تحفز التقلصات الرحمية. بعد الولادة، تساعد هذه الأعشاب على تعزيز درّ الحليب أثناء الرضاعة، كما أنها تساعد على تقليل كمية الحليب من الجسم ومن ثم توقفه عندما تنتهي فترة الرضاعة. تساعد بعض هذه الأعشاب على التخفيف من آلام الحلمات وآلام أخرى ذات صلة بالرضاعة.

كما أن هنالك بعض المستشفيات التي توظف خبراء للرضاعة الذين يساعدون الأمهات في بدء عملية الرضاعة. تملك بعض الممرضات أو القابلات بعض الخبرة والإلمام بأمور الرضاعة لذا يمكنك استشارتهن أيضاً. وتساعد جمعية «لا ليشيي» وهي منظمة قديمة، الأمهات في عملية الرضاعة.

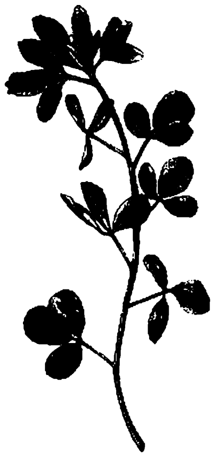
العلاج بالعقاقير

كان الأطباء يصفون الهورمونات للتخفيف من درّ الحليب والحد من احتقان الثديين للأمهات اللواتي لا يرغبن بالرضاعة، ولكنهم توقفوا عن وصفها نظراً لخطورة آثارها الجانبية. لا توجد عقاقير طبية لعلاج نقص درّ الحليب لأن كل العقاقير تنتقل إلى الطفل بالرضاعة وقد تسبّب له الضرر.

العلاجات العشبيَة

الحلبة Fenugreek (Trigonella Foenum - graecum)

تضاعف بزور هذه العشبة من إنتاج الحليب، فلها تأثيرات مشابهة للأوكسيتوسين oxytocin في الجسم. وهي تحفّز إنتاج الحليب وتقلص الرحم. إبدأي بجرعة قليلة وأضيفيها بالتدرّج، إذا لزم الأمر. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 600 إلى 700 مليغرام يومياً؛ أو نصف ملعقة شاي من البذور يومياً كحدٍّ أقصى. تحذير: لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.



الحلبة

الشمّار Fennel (Foeniculum Vulgare)

هي علاج تقليدي لدرّ الحليب وهي تعمل بطريقة مشابهة لهورمونات الجسم. يمكنك تناول بذور الشمار مع الطعام أو شربها كالشاي. يُساعد الشمار في علاج المشاكل الهضمية الطفيفة ما بعد الولادة. الجرعة العادية: أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو كوب واحد من الشاي يومياً (إغلي ملعقتين إلى ثلاث ملاعق شاي من البزور المطحونة في كوب من الماء الساخن عشرة إلى خمسة عشر دقيقة). تحذير: لا تستخدمي الشمار خلال فترة الحمل.

اليانسون Aniseed (Pimpenilla anisum)

تحتوي هذه العشبة على زيت متبخّر يدعى الآنيثول anethole يعزّز إفراز البرولاكتين وإنتاج الحليب. يحفّز اليانسون عملية الهضم أيضاً. الجرعة العادية: كوب من الشاي يومياً (إغلي ملعقتين إلى ثلاث ملاعق شاي من البزور المطحونة في كوب من الماء الساخن لعشرة أو 15 دقيقة). تحذير لا تستخدمي اليانسون خلال فترة الحمل.

نصائح للرضاعة

إليك بعض التعليمات لإنجاح عملية الرضاعة.

❖ إبدأي بالرضاعة في أقرب فرصة بعد الولادة.

❖ أرضعي الطفل كلما أراد ذلك - اثنتا عشرة مرّة في اليوم الواحد كحدٍّ أقصى.

❖ أعدّي مكان الرضاعة . ضعي كرسياً مريحاً وعتبة صغيرة للقدمين ووسادة وزجاجة من الماء.

❖ لا تقدمي لطفلك العصير أو الماء أو أي حليب سائل آخر إلاّ إذا طلب منك الطبيب ذلك.

❖ تفادي اللُّهايات فهي تصيب حاسة المصّ عند الطفل بالارتباك.

❖ جففي حلمتيك بشكل طبيعي بعد الرضاعة لتفادي التشقق - الالتهاب.

❖ تناولي طعاماً صحياً وخذي قسطاً وافراً من الراحة.

❖ إذا كنت ترتدين حشوات في حمّالتيك فغيّريها بعد كل عملية رضاعة لتفادي الالتهاب.

الصبّار (Aloe (Aloe vera

يهدّئ الصبار من تشقّق الحلمتين لذا يمكنكِ وضع مرهم الصبّار Aloe gel على الحلمتين بعد الرضاعة لتفادي التشقق والجفاف. استخدمي الصبار كلما دعت الحاجة.

الالتهاب الشُّعَبي

هنالك الكثير من الأمراض التي لا يراها الإنسان بأم العين. فقد تصاب بالصداع ولا يلاحظ الآخرون ذلك إلاّ إذا كنت تصرخ من الألم وتمسك جبينك. وقد تصاب بآلام «القدم الرياضية» ولن يلحظ ذلك أحد إلاّ إذا خلعت حذاءك، ولكنك إذا أصبت بالسعال، لاحظ الجميع ذلك على الفور.

يختلف الالتهاب الشُعبي عن بقية أنواع السعال. فالشُّعب الهوائية - وهي الممرات المتشعبّة نحو الرئتين - تصاب بالالتهاب. هنالك نوعان من الالتهاب الشُعبي: الالتهاب الشُعبي الحادّ (وهو فجائي) والالتهاب الشُعبي المُزمن (وهو مستمر). عادة ما يصاب المرء بالالتهاب الشُعبي الحاد نتيجة التعرض لالتهاب فيروسي كالرشح والإنفلونزا. يبدأ سعال الالتهاب الشُعبي جافاً ومتقطعاً ثم يزداد سوءًا فيصدر الأصوات المجلجلة أو الصفير أو يسبب انقطاعاً طفيفاً للنفس وينتج مخاطاً أصفر أو رمادياً. يستمر السعال بالنسبة للالتهاب الشُعبي الحاد على مدى ثلاثة أسابيع أو أكثر في أكثر من نصف الحالات، ثم يزول تلقائياً دون علاج مجدّد بعد ذلك بالنسبة لمعظم الحالات.

أما بالنسبة لحالة الالتهاب الشُعبي المزمن فيستمر الالتهاب الذي يسبب ظهور المخاط عند السعال أكثر من ثلاثة أشهر. يزداد السعال سوءًا في الصباح. كما تزداد الأعراض سوءًا مع الوقت وتسبّب انقطاع النفس والصفير. إن أفضل علاج للالتهاب المزمن هو التوقف عن التدخين وتفادي استنشاق ملوثات الهواء. ليس هناك أي علاج عشبي أو تقليدي يحل مكان هاتين الخطوتين الضروريتين.

العلاج بالعقاقير

كابحات السعال

ديكستروميثورفان Dextromethorphan (Benylin DM, Comtrex، وغيرها)، الكودين codeine (Actifed، مع الكودين، Brontex، وغيرها)؛ يمكن تناول مزيلات الاحتقان expectorants مع أي العقاقير المذكورة أعلاه. **وظيفتها:** تعمل على علاج مركز السعال في الدماغ بشكل مباشر. **الآثار الجانبية للديكستروميثورفان:** هي قليلة إذا اتبعت التعليمات بحذافيرها إلاّ أن الكثير من الأشخاص يعانون من الآثار الجانبية لمزيلات الاحتقان. **الآثار الجانبية للكودين:** ازدياد تأثير مسكّنات الجهاز العصبي المركزي كالكحول والمنوّمات ومضادات الاكتئاب؛ والدّوار والنعاس والصداع والغثيان والقيء والآم المعدة والإمساك وإفراط الإثارة؛ قد يسبب الإدمان.

مزيلات الاحتقان Expectorants

غويفنيسين Guaifenesin (Dimetane Expectorant, Robitussin، وغيرها). **وظيفتها:** تليّن إفرازات الجهاز التنفسي لتسهيل إخراجها عند السعال.

موسّعات الشعب القابلة للاستنشاق

ألبيوتيرول albuterol (Ventolin, Proventil)، فينوتيرول Fenoterol (Berotec): سالميتيرول salmeterol (Serevent)؛ تيربوتالين terbutaline (Bricanyl, Brethine, Brethaire)، وظيفتها: تمدّد العضلات الملساء المحيطة بالمجاري الهوائية فتسهّل عملية التنفّس. آثارها الجانبية: غير شائعة.

العلاجات العشبية

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

هذه العشبة مثالية لعلاج جميع مشاكل الالتهاب الشُّعبي، فهي تريح الأغشية المخاطية وهي مزيلة للإحتقان ومضادة للالتهاب والفيروسات.

كما أنها تحفّز الخلايا على إنتاج الإنتيرفيرون interferon وهو مضاد حيوي ينتجهُ الجسم لمكافحة الفيروسات. الجرعة العادية: ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو عشرين إلى ثلاثين قطرة من الصبغة حتى ثلاث مرات يومياً؛ أو 3 إلى 4 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ ربع كوب من الجذور في كوبين من الماء لمدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة). تحذير: لا تستمر بالعلاج لمدة تفوق الستة أسابيع. لا تستخدمي السوس إذا كنت حاملاً أو تُرضعين أو إذا كنت تعاني من أمراض الكبد والكلى والقلب أو ارتفاع ضغط الدم). لا تتناول السوس مع المدرّات لأنها تفقد الجسم البوتاسيوم.

يحتاج الالتهاب الشُّعبي إلى مراقبة الطبيب، إذا أُصبت بهذه الأعراض:

- انقطاع النفس أو صعوبة في التنفس
- آلام شديدة في الصدر
- ارتفاع الحرارة إلى أكثر من 38.8 سنتغراد
- ظهور دم في السعال
- استمرار العوارض لأكثر من أربعة أسابيع
- ازدياد العوارض سوءًا

ملطِّفان سَهْلان للرئتين

إليك طريقتين تقليديتين لعلاج الالتهاب الشُعبي

- إشرب الكثير من السوائل، خاصة الماء والشاي والحساء. فهذا يساعد على تليين إفرازات الجهاز التنفسي وتسهيل إخراجها في السعال. كما تساعد المشروبات الدافئة على تليين المجاري الهوائية.
- يساعد استنشاق البخار على تليين مخاط الجهاز التنفسي وتعزيز إزالة الإحتقان والتخلّص من البلغم العالق في الصدر. يمكنك استخدام آلة التبخير أو غرفة التبخير أو قدر عادي مملوء بالماء المغلي (استخدم ماءً مغلياً عادياً وصبّه بعناية في وعاء مضاد للحرارة وضعه فوق طاولة ثابتة). غط رأسك بمنشفة وقرّب وجهك مسافة 35 سنتمراً من البخار حتى تشعر بدفئه لا حرارته الشديدة. إن الأبخرة العشبية مفيدة أيضاً فالكثير من الأعشاب يحتوي على زيوت متبخرة مطهّرة ومزيلة للإحتقان وتريح المجاري الهوائية ومنها اليوكاليبتوس والزعتر والنعناع البستاني وحصى البان (إكليل الجبل). استخدم ربع كوب من الأعشاب لكل أربع أكواب من الماء كما يمكنك إضافة 3 إلى 5 قطرات من زيوت هذه الأعشاب الأساسية.

آذان الدب mullein (verbascum thapsus)

إذا كان سعالك رطباً فستساعدك عشبة آذان الدب على التخلص من المخاط (البلغم). أما إذا كان سعالك جافاً فتخفف من الألم. الجرعة العادية: 25 إلى 40 قطرة من الصبغة كل ثلاث ساعات، أو حوالى 6 أكواب من الشاي يومياً (إغلِ ملعقة من الجذور المجفّفة في كوب من الماء مدة عشر دقائق). أو يمكنك استخدام عشب الخطمي marshmallow المزوج مع أنواع أخرى من الأعشاب (لا يجد بعض الأشخاص طعم الخطمي لذيذاً بمفرده).

الخطمي، الختمية Marshmallow (Althaea officinalis)

إن جذور الختمية مُطَرّ رائع للغشاء المخاطي وهي بذلك خيار علاجي رائع للسعال الجافّ. كما أن لها تأثيرًا معتدلاً محفّزًا للجهاز المناعي. الجرعة العادية: أقصاها ستّ برشامات تحتوي 400 إلى 500 ميليغرام من العشبة يوميًا، أو 20 إلى 40 نقطة من الصبغة إلى حدٍّ أقصاه خمس مرّات في اليوم . أو 3 إلى 4 أكواب من الشاي يوميًا (دَع ملعقة شاي واحدة من الجذور المجفّفة تختمر في كوب من الماء الساخن لعشر دقائق.)، أو استخدم الجذور المخلوطة بأعشاب أخرى يمكن إعداد شاي بها (لا يستسيغ بعض الأشخاص مذاق شاي جذور الخطميّ حين تُستعمل وحدها).

لسان الحمل English Plantain (Plantago lanceolata)

إن هذه العشبة معروفة لكونها كابحة للسعال وهي ملطفة ومضادة للبكتيريا. تدعم لجنة E الألمانية، نظيرة الجمعية الأميركية لإدارة الأطعمة والعقاقير (FDA)، هذه العشبة على أنها عشبة آمنة وفعّالة لعلاج حالات الالتهاب الشُعبي. **الجرعة العادية**: أقصاها 6000 مليغرام في برشامات يومياً؛ أو أربعة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقتي شاي من الأوراق المجففة في كوب من الماء المغلي مدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة).

الثوم Garlic (Allium Sativum)

يحارب هذا المزيل للاحتقان expectorant الكثير من البكتيريا وبعض الفيروسات التي تسبّب الرشح والإنفلونزا. تصل زيوته إلى الرئتين (مما يسبب ظهور الرائحة في النفَس). وتقوم هذه الزيوت بقتل الحيّيات المجهرية micro-organisms وتساعد على إخراج البلغم في السعال. **الجرعة العادية**: أقصاها 3 أقراص تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً (إبحث عن المنتجات التي تقدّم 4000 ميكروغرام من مادة الآليسين allicin يوميا)؛ أو فص إلى 3 فصوص طازجة يومياً (إهرسها وكلها نيئة أو اهرسها وأضفها إلى الأطعمة المطبوخة قبل تقديمها بقليل).

الكرز البرّي Wild Cherry (Prunus Serotina)


الكرز البريّ

يمنع لحاء هذه الشجرة الاستجابة اللاإرادية للسعال. بالرغم من أن كابحات السعال العشبية تعمل بشكل لطيف أكثر من عقاقير الديكتروميثورفان Dextromethorphan أو الكوديين codeine، إلا أنه لا ينبغي عليك أن تستخدم هذه البدائل الطبيعية إلا في حالات السعال الجاف المتقطع. ستجد لحاء الكرز البريّ في خلطات مكوّنة من أعشاب أخرى من الشاي والشراب، فاتبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة للجرعة. **تحذير**: بالرغم من كون لحاء الكرز البريّ آمناً إذا استخدم في علاج الأمراض القصيرة الأمد وبجرعات محدّدة إلاّ أننا لا نوصي باستخدامه فترة طويلة من الزمن.

الصَعتر (الزعتر) Thyme (Thymus vulgaris)

تدعم لجنة E الألمانية استخدام الصّعتر في علاج الالتهاب الشُعبي لخصائصه المزيلة

للاحتقان والمضادة للتشنّج والبكتيريا . يمكنك إيجاد الصّعتر في شراب السعال ومستخلصات سائلة أخرى. كما يمكنك تناول شاي الصّعتر وصنع بخار الصّعتر واستنشاقه (انظر «ملطفان سهلان للرئتين» ص 130). **الجرعة العادية:** أقصاها أربعة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء المغلي للتوّ مدة عشر دقائق).

حشيشة الكلاب، فراسيون Horehound (Marrubium vulgare)

ستجد هذه العشبة على شكل أقراص للمص أو شراب سائل في متاجر الأطعمة الصحيّة. تخفّف هذه العشبة من آلام الحلق وتساعد في إزالة الاحتقان. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق)؛ أو تناول أقراص المصّ أو الشراب متّبعاً التعليمات المذكورة على المنتج.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x Piperita)

يريح المنثول الموجود في النعناع البستاني، المجاري الهوائية ويكافح البكتيريا والفيروسات. لصنع بخار عشبي من النعناع البستاني، أضف ثلاث إلى خمس قطرات من زيت النعناع الأساسي إلى أربعة أكواب من الماء المغلي للتوّ. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي كلما دعت الحاجة (إنقع ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة خمس إلى عشر دقائق)؛ أو عشر إلى عشرين قطرة من الصبغة 3 إلى 4 مرات يومياً.

الزّوفا Hyssop (Hyssopus officinalis)

لهذه العشبة الجاذبة للنحل خصائص مضادة للفيروسات وهي مزيلة للاحتقان أيضاً. يمكنك إيجادها في الأشربة والمستخلصات السائلة. **الجرعة العادية:** 10 إلى 40 قطرة من الصبغة أربع مرات يومياً كحدٍّ أقصى؛ أو كوب من الشاي كلما دعت الحاجة (إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشرة إلى خمسة عشر دقيقة).

اللوبيلية Lobelia (Lobelia Enflata)

تحتوي أوراق وبزر هذه النبتة على خصائص مزيلة للاحتقان ومضادة للتشنج. **الجرعة العادية:** 20 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. تسمى هذه العشبة أيضاً بحشيشة القيء فحتى الجرعات الضئيلة منها تسبب الغثيان والقيء. لذا من الأفضل شراء خليط يحتوي على العشبة مع أعشاب أخرى واتباع التعليمات المذكورة على العلبة أو استشارة

خبير مختص للحصول على تعليمات حول استخدام العشبة. تحذير: لا تستخدمي هذه العشبة إذا كنت حاملاً. لا تستخدم العشبة إذا كنت مصاباً بأمراض القلب.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea angustifolia, E. purpurea, E. pallida)

تحفّز هذه العشبة نشاط الخلايا الدموية وتضاعف إنتاج الجسم للمواد المضادة للفيروسات كالإنترفرون وتساعد خلايا الجهاز المناعي على الإحاطة بالميكروبات وقتلها. تحارب الأخيناشيا بعض الفيروسات المسبّبة للالتهاب الشُعبي. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 مليغرام يومياً (في جرعات مقسّمة). اتفق معظم خبراء الأعشاب على أنه يجب تناول الأخيناشيا مدة لا تزيد عن أسبوعين ثم التوقف عن تناولها مدة أسبوع واحد. تحذير: لا يُوصى بها لمرضى التصلب المتعدد multiplesclerosis أو الإيدز أو أمراض أخرى تصيب الجهاز المناعي. قد يعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من حساسيّة تجاه فصيلة زهرة الربيع من حساسيّة تجاه هذه النبتة أيضاً.

الكدمات

للكدمات أحجام وأشكال مختلفة أيضاً. فهي إمّا زرقاء داكنة، أو حمراء بنفسجية أو زيتيّة متّشحة بلون أصفر شاحب. تنتج معظم الكدمات عند تعرض الأنسجة الرقيقة وعضلات البشرة/الجلد لإصابة، كما تسبّب العمليات الجراحيّة الخطيرة أو الطفيفة انتشار الكدمات. قد تكون الإصابة التي تسبّب الكدمات خطيرة وقد تكون الإصابة طفيفة للغاية فلا نلحظها إلا بعد أن يتغيّر لون الجلد. وكثيراً ما يحصل هذا عند كبار السن. لكن إذا كنت معتاداً على

علاج للكدمات من ثلاجتك

يساعد وضع شيء بارد على الكدمة على الحد من التورّم. فالبرودة تضيّق الأوعية الدموية مما يحدّ من تدفّق الدماء والتورّم. غطّ المكان المصاب بقطعة قماشية رقيقة ثم ضع كيساً من الخضار المثلجة (كالبازلاء والذرة)، أو كيساً من حبات الثلج أو لفافة باردة جاهزة على الكدمة. ارفع الجزء المصاب عالياً واحتفظ ببرودته مدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة. كرّر العملية 3 إلى 4 مرات في اليوم الأول للإصابة.

ظهور الكدمات دون أن تشعر بإصابة فعليك استشارة الطبيب، فقد يكون هذا مؤشراً لمرضى اللويحات أو سرطان الدم أو نقص في أحد المغذّيات. إذا كانت لسعة الأفعى هي سبب الكدمة أو مَرِضْتَ وأُصبت بطفح جلدي يتألف من مجموعة كدمات صغيرة فاستشر الطبيب فوراً.

العلاج بالعقاقير

مسكنات الألم

الأسيتامينوفين والأسبيرين والإيبيوبروفين. الآثار الجانبية للأسيتامينوفين والأسبيرين: الحرقة (الحاروقة)، غثيان خفيف أو قيء؛ الآثار الجانبية للإيبوبروفين: الدّوار، آلام المعدة، الغثيان، الصداع، الإسهال.

العلاجات العشبية

زهرة العطاس Arnica (Arnica montana)

تخفف زهرة العُطاس الألم، وهي مطهِّرة ومضادة للالتهاب وهي تستخدم بشكل موضعي لعلاج الرُضوض ويقال إنها تسرّع شفاء الكدمات وزوالها. وافقت لجنة E الألمانية على استخدام زهرة العُطاس خارجياً لمعالجة الإصابات. تحتوي الكثير من الكريمات والجل والمراهم على زهرة العُطاس. يمكنك صنع كمادتك الخاصة من أزهار زهرة العُطاس بشرائك كميات كبيرة منها. إنقع ملعقتي شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق، ثم صفِّ المزيج ودعه يبرد؛ أو أضف مقدار قطرة من الصبغة إلى كوب من الماء. رطب قطعة قماشية نظيفة بهذا المحلول وضعها على المكان المصاب مدة نصف ساعة إلى ثلاث ساعات يومياً حالما تحصل الإصابة للحصول على أفضل النتائج؛ أو اتبع التعليمات المذكورة على علبة المنتجات. تحذير: لا تضع المنتجات التي تحتوي على زهرة العُطاس على الجلد المتشقّق أو الجروح المفتوحة.


زهرة العُطاس

لكبار السن الذين يصابون بالكدمات بسهولة

هل سبق أن رأيت بعض الكدمات المنتشرة على باطن ذراعيك أو مقدّم ساقك ثم تساءلت عن سبب ظهورها؟ في بعض الأحيان يصاب كبار السن بهشاشة الشعيرات الدموية وهي الأوعية الدموية الصغيرة جداً التي تسرب الدم إلى الأنسجة. يُساعد الفيتامين (C) و البيوفلافونويد bioflavonoids المصاحب لهذا الفيتامين في الأطعمة على الحفاظ على قوة الشعيرات الدموية ويمنعان من تسريبها. عليك تناول الفيتامين (C) (500 مليغرام يومياً على الأقل) أو تناول الأطعمة الغنيّة بالفيتامين (C) والبيوفلافونويد: الفلفل، الجوافة، البقدونس، الخضار ذات الأوراق الكثيرة الداكنة الخضرة، البروكولي (القرنبيط الأخضر)، الحمضيات والفراولة/الفريز.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

هذه المشبة مضادّة للالتهاب ومادة قابضة ومطهّرة ومبرّدة وتمنع النزيف. تستخدم هذه العشبة لعلاج جميع أنواع الجروح كما يمكن وضعها على شكل كمّادة أو جل أو كريم أو مرهم على الكدمات. انقع أزهار هذه العشبة المجفّفة بنفس الطريقة التي تُنقع فيها زهرة العطّاس لصنع الكمّادة. ضع الكمادة على المكان المصاب ثلاث مرات يومياً.

السنفيتون Comfrey (Symphytum officinale)

تحتوي هذه العشبة على الآلانتوين allantoin وهي مادة تساعد على إعادة «التئام» الخلايا وهي مضادة للالتهابات. تدعم لجنة E الألمانية استخدام هذه العشبة لعلاج الكدمات والالتواءات. بإمكانك صنع كمّادة توضع على الكدمة مباشرة وذلك عبر لف أوراق العشبة الرطبة بقطعة قماش نظيفة؛ أو صنع شاي من جذور العشبة أو أوراقها (إنقع ربع كوب من الجذور أو الأوراق المجفّفة في كوبين من الماء الساخن مدة 15 دقيقة)، دع المزيج يبرد وصفّه ثم بلّل قطعة قماشية بهذا المحلول. ضع القطعة القماشية على الجلد مدة ساعة واحدة كل مرة مدة أربع مرات في اليوم أو كلما دعت الحاجة. يمكن إيجاد هذه العشبة في المراهم المستخدمة للإسعافات الأولية، فإذا رغبت باستعمالها فاتّبع التعليمات المذكورة على العبوّة.

الشاي Tea (Camellia sinensis)

يحتوي الشاي الأخضر والأسود على مادة الثانين Tannins وهي مادة قابضة تساعد على تقليص النسيج المتورّم وتضييق الأوعية الدموية. إليك علاج بسيط: رطبّ كيس

شاي جاهزاً (أسود أو أخضر) بالماء وضعه على الكدمة. تقول خبيرة الأعشاب والمؤلفة المساعدة في كتاب الأطفال والأعشاب والصحة Kids, Herbs, and Health، ساني مايفور أنها تحتفظ بأكياس الشاي في علبة الإسعافات الأولية الخاصة بها دائماً، فهي بالنسبة لها، علاج سريع ومفيد لكدمات العين وكدمات أخرى مشابهة.

عشبة القلب، الأوفاريقون St. John's-Wort (Hypericum perforatum)

هذه الزهرة الصفراء الزاهية مضادة للالتهاب وتستخدم للتخفيف من الألم وتسرّع في الشفاء. تدعم لجنة E الألمانية استخدام هذه العشبة خارجياً للكدمات. تضفي أزهار هذه العشبة على زيتها المنقوع لوناً أحمر جميلاً. لاستخدام زيت الأوفاريقون ما عليك إلاّ وضعه على الكدمة كلما دعت الحاجة. **تحذير:** قد تسبب هذه العشبة بعض الحساسية الجلدية عند التعرّض لأشعة الشمس لذا غط كدمتك المدهونة بالزيت إذا كنت تنوي الخروج إلى الشمس.

الفلفل الحرّيف Cayenne (Capsicum annuum, c. frutescens)

يحتوي الفلفل على مادة مخفّفة للألم تدعى الكابسايسين capsaicin تسرّع عملية الشفاء من الجروح أيضاً. إذا كانت الكدمة تؤلمك فجرّب تدليكها بمرهم أو كريم يحتوي على الفلفل الحرّيف، بعد اتباع التعليمات المذكورة على العبوة بالطبع. **تحذير:** اغسل يديك بعد وضع منتجات الفلفل الحرّيف فوراً. فَفَرْك العينين بواسطة يديك المليئتين بزيت هذه العشبة يصيبهما بالوخز والألم.

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)

إن هذه الثمار شهيرة في تقوية وحماية الشعيرات الدموية وتحسين الدورة الدموية وبالتالي علاج الكدمات. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي على 240 إلى 480 مليغراماً من مادة الأنتوسيانوسايد anthocyanoside المعيارية بنسبة 25 % يومياً مقسّمة على جرعتين.

علاج من المطبخ

إليك هذين العلاجين المنزليين لعلاج الكدمات:

- **البقدونس:** يمكنك فرم أوراق البقدونس ووضعها بشكل متكرر على الكدمة فهذا يساعد في زوال الآثار السوداء والزرقاء التي تُخلّفها الكدمات.
- **البطاطا:** تساعد شرائح البطاطا النيئة الباردة على علاج الكدمات بما في ذلك كدمات العينين.

علاجٌ حلو الطَّعم

بإمكان إنزيم البرومالين، الموجود في الأناناس، علاج الكدمات. فقد أظهرت إحدى الدراسات أنه يخفّف التورّم والألم لدى المرضى الذين يشكون من الرُّضوض.

يمكن قياس فعالية البرومالين بواسطة الوحدات التي تستعمل لقياس تخثر اللبن أو MCU. الجرعة العادية من مادة البرومالين توازي برشامة إلى أربع برشامات تحتوي على 2,400 وحدة تخثر اللبن MCU، مرتين أو ثلاث مرات يومياً بين الوجبات. ينبغي تناول البرومالين بعد الإصابة مباشرةً والاستمرار بالمعالجة على مدى عدة أيام بعدها. تحذير: إذا كنت تعاني من قروح معوية أو التهاب في المعدة فلا ينبغي أن تتناول البرومالين.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

تساعد الجنكة على مضاعفة ضخ الدم إلى الدماغ والأطراف. الجرعة العادية: 120 إلى 240 مليغراماً من مستخلص الجنكة الذي يحتوي على 24% من غليكوسايد فلافون flavone glycosides و 6 بالمائة من التربين لاكتون terpene lactone يومياً، مقسّمة على جرعتين إلى ثلاث جرعات. تحذير: لا تتناول الجنكة مع مسيِّلات الدم.

الحــروق

إن الإصابة بالحروق أمر طبيعي طالما أن الشمس موجودة والإنسان يحتاج إلى النار لطهو الطعام. قد تكون الحروق متكررة أو نادرة. والمهم هو توفر الإسعافات الأولية لعلاجها على الدوام.

للحروق درجات، فحروق الدرجة الأولى تشمل البشرة السطحية فقط وهي تسبب احمراراً طفيفاً وبعض الألم. أما في حروق الدرجة الثانية فيمتد الحرق إلى طبقات أعمق من البشرة ويُظهر احمراراً داكناً وتورماً دائماً إضافة إلى ظهور النفط. أما حروق الدرجة الثالثة فتدمّر جميع طبقات البشرة وأعصابها فلا يشعر الشخص بالألم بالرغم من ألم الأنسجة المحيطة بالحروق، ويبدو الجلد المحروق أبيض أو متفحماً.

إذا كان الحرق الذي أصبت به من الدرجة الأولى أو الدرجة الثانية (شرط ألا يتجاوز

مكان الحرق في مساحته راحة يدك) فغطّس المكان المصاب بالماء البارد أو ضع كمّادة باردة فوراً. لا تضع الثلج على البشرة مباشرة بل أضفه إلى وعاء الماء واستمر بالنقع مدة عشر دقائق أو حتى يزول الألم.

أما إذا أصيبت بحرق جرّاء التعرّض لمادة كيميائية فانزع ثيابك التي تلطخت بالمادة واغسل البشرة بماء بارد مدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة. لا تضع أي مرهم أو زيت أو زبدة، بل أبقِ الحرق نظيفاً بغسله بالماء والصابون اللطيف مرتين يومياً . اتصل بالطبيب إذا أصبت بأي التهاب ومن علاماته الاحمرار والتورّم وسائل أصفر رائحته كريهة.

أخيراً، إذا تجاوز مكان الإصابة مساحة راحة اليد أو أصاب الحرق وجهك أو يديك أو قدميك أو أعضائك التناسلية ـ أو كان الحرق من الدرجة الثالثة ـ فدع أحداً ما يقلّك إلى الطبيب فوراً إذا لم يكن بإمكانك القيادة أو اتصل برقم الطوارئ الخاص ببلدك. اقطع الثياب التي تغطي الحرق إلاّ إذا كانت ملتصقة به وغطِ الجرح بقطعة قماشية معقّمة غير لاصقة أو قطعة قماش نظيفة مصنوعة من الكتان أو الموسلين. لا تضع الماء أو أي شيء على الجرح وارفع الأطراف المصابة عالياً لمنع التورّم. لا تحاول معالجة هذا النوع من الحروق بمفردك متبعاً العلاجات المذكورة في هذا الكتاب إلاّ إذا طلب الطبيب منك ذلك.

العلاج بالعقاقير

مسكنات الألم

الأسبيرين، الأسيتامينوفين، الإيبيوبروفين والنابروكسين. وظيفتها: تخفّف الألم. آثار الأسبيرين الجانبية: الحرقة (الحاروقة)، عسر الهضم، آلام المعدة، غثيان خفيف أو قيء. آثار الأسيتامينوفين الجانبية: يؤدي استخدام الأسيتامينوفين لفترة طويلة من الزمن وبجرعات عالية إلى أضرار في الكبد التي تؤدي إلى اليرقان والتوعّك والغثيان والقيء؛ وقد يُسبب اضراراً في الكلى. الآثار الجانبية للإيبيوبرفن والنابروكسين: الدوار، الغثيان، آلام المعدة، والصداع.

مخدّرات الألم الموضعية

الليودكاين Lidocaine والبنزالكونيوم كلورايد benzalkonium chloride (Bactine) والبنزوكاين benzocaine (Solarcaine)، البنزوكين والمينثول (Dermoplast)، البنزوكين

علاج جدَّتي لشفاء حروق الشمس

يهدئ الشوفان (Avena Sativa) الجلد المتهيّج ويمكنك استخدامه في أربع طرق:

- ❖ ضع 3 ملاعق طعام من الشوفان الجاف مع نصف كوب من الماء على النار. دعه يبرد ثم غلّفه بقطعة شاش وضعه على الحرق.
- ❖ غلّف نصف كوب من الشوفان الجاف بالقطعة الشاشية المستخدمة لصنع الجبنة وانقعه مع ثلاث أكواب من الماء مدة 15 دقيقة. ضع السائل المبرَّد على الحرق.
- ❖ ضع مقدار كوب من الشوفان المجفّف داخل قطعة قماش أو صبّه في جورب رياضي نظيف واعقد طرفه، ثم انقعه في مغطس من الماء الفاتر مدة عشر دقائق ثم ادخل المغطس.
- ❖ اشترِ منتجاً مصنوعاً من الشوفان يذوب في الماء وأضفه إلى مغطسك.

والكلوروزاينول chloroxylenol (Foille)، البنزوكاين والصبار (Lanacane). آثاره الجانبية: حساسية نادرة، الشرى، طفح جلدي، تورم أغشية الفم والحلق؛ قد يضاعف الحساسيّة تجاه الشمس.

العلاجات العشبية

الصبّار Aloe (Aloe vera)

تخفف المادة اللزجة الموجودة داخل أوراق الصبار من الالتهاب وتهدئ آلام الحرق وتكافح البكتيريا وتسرّع عملية الشفاء. لهذا السبب يحتفظ الكثير من الطباخين بهذه العشبة لعلاج الحروق والجروح الطفيفة. كما يمكنك استخدام منتج الصبار المصنوع من هُلام أو جل (gel) الصبار الصافي كلما دعت الحاجة.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

يمكنك إيجاد الآذريون بخصائصه المضادة للالتهاب والقابضة والمطهّرة والمبرّدة والشافية للجروح في الكثير من علاجات الحروق المتوفرة في الصيدليات والمتاجر. كما يمكنك صنع شاي الآذريون من أوراق الأزهار المجفّفة (إنقع ملعقتي شاي من بَتلات الزهرة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق وصفّ المزيج ثم دعه يبرد). إغمس قطعة قماش نظيفة فيه وضعها على الحرق كلما دعت الحاجة.

السنفيتون Comfrey (Symphytum officinale)

تحتوي جذور وأوراق هذه النبتة على مادة الآلانتوين allantoin التي تسرّع في شفاء الجلد المحروق. يمكنك استخدام المنتجات المتوافرة في الأسواق أو صنع الشاي أو الكمادة. لصنع الشاي، إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق ثم صفّ المزيج ودعه يبرد. لصنع الكمادة، إطحن مقدار كوب من الأوراق الطازجة أو انقع مقدار كوب من الأوراق المجفّفة في ماء كافٍ لغمرها. ضع الأوراق المهروسة في قطعة قماشية رقيقة ولُفّها على بعضها البعض وضعها على الحرق كلما دعت الحاجة.

الخُزامى Lavender (Lavandula angustifolia)


الخُزامى

يخفّف الزيت الأساسي لهذه النبتة من الألم ويعزّز شفاء الحروق. وبخلاف الزيوت الأخرى فمن الممكن وضع هذا الزيت على الحرق مباشرة. إذا كنت تشك أنك تعاني من حساسية تجاه الخزامى (أو إذا كنت لا تحب رائحة الخُزامى) فيمكنك تخفيفها بكميّة مساوية لها من الزيت النباتي كزيت الزيتون أو اللوز أو السمسم. ضع الزيت على مكان الإصابة كلما دعت الحاجة.

غوتوكولا Gotu Kola (Centella asiatica)

تحفّز إحدى المواد التي تحتوي عليها هذه العشبة إنتاج الكولاجين الذي يساعد على ترميم الجلد وشفاء جميع أنواع الجروح والحد من الآثار التي تخلّفها الحروق. إن أسهل طريقة لاستخدام هذه العشبة هي مزج محتويات برشامات النبتة المطحونة للحصول على حوالي ملعقة شاي منها مع كمية مساوية من جل (gel) الصبار. ضع المزيج على الحرق كلّما دعت الحاجة.

لسان الحمل Plantain (Plantago major, P. Lanceolata)

تحتوي هذه الحشائش على مواد مضادة للميكروبات والالتهابات ومادة الآلانتوين التي تساعد على إعادة ترميم الأنسجة؛ إطحن ورقة طازجة من هذه العشبة وضع العصير المستخرج على الحرق البسيط كلما دعت الحاجة.

الأوفاريقون St. John's-wort (Hypericum perforatum)

يعتبر الشاي المصنوع من أزهار هذه النبتة الصفراء مضاداً للالتهاب ويخفّف من

الألم ويسرّع في شفاء الجروح والحروق الطفيفة. إنقع ملعقتي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق، ثم دع المزيج يبرد وصفّه وبلّل به قطعة قماش نظيفة. ضعه على الحروق الطفيفة كلما دعت الحاجة. تحذير: قد يزيد من حساسيّة الجلد تجاه الشمس.

الشاي Tea (Camellia sinensis)

يحتوي الشاي الأسود والأخضر على مواد مضادة للتأكسد وهما يهدئان من حروق الشمس. فالمواد المضادة للتأكسد تطرد الجذرات الحرّة التي يسبّبها تعرّض الجلد لأشعّة الشمس ما فوق البنفسجية. كما تساعد على تفادي أي ضرر للأنسجة. ضع كيساً مبلولاً ومبرداً من الشاي على الحرق بكل بساطة.

الهماميلس Witch Hazel (Hamamelis virginiana)

إن مستخلص لحاء هذه الشجرة قابض astringent ويخفّف من الالتهاب والحروق ويمكنك إيجاده في شكل منتجات رخيصة الثمن متوفرة في الأسواق.

التهاب الجِراب والتهاب الأوتار

يرهق الكثير من الناس أنفسهم دون الحاجة إلى ذلك. فقد يصيبك التعب عند طلاء غرفة نومك في عطلة نهاية الأسبوع بعد أن تكون قد أمضيت أسبوعاً كاملاً جالساً على كرسي مكتبك في العمل. وتعتقد أن لعب الغولف سيريح العضلات المرهقة في كتفك ولكنك في اليوم التالي لا تستطيع رفع سمّاعة الهاتف بيدك من الألم. ماذا حصل؟

في كل مرة تجهد جسمك كثيراً، أنت تعرّضه لخطر الالتهاب. فالحركات المتكرّرة قد تصيب مفاصلك المؤلفة من الأوتار Tendons والجراب بالالتهاب Bursa ، يصل الوتر العضلة بالعظمة. أما الجراب فهو كيس مليء بالسوائل لحماية المفاصل والحد من الاحتكاك. يدعى التهاب هاتين البنيتين بالتهاب الأوتار والتهاب الجراب. يؤثر التهاب الأوتار Tendonitis على الرسغين والكتفين والمرفقين والركبتين. أما التهاب الجراب Bursitis فيؤثر على الكتفين والمرفقين والورك والركبتين. يمكن الإصابة بالتهاب الوتار والجراب في آن واحد.

متى عليك الاتصال بالطبيب

إذا أصبت بأحد هذه الأعراض فاستشر طبيبك أو أخصائي العناية الصحية فقد تكون بحاجة إلى عناية طبية:

- ألم أو تورم شديد.
- فقدان القدرة على الحركة بشكل كبير في ذلك المفصل بالذات.
- عدم تحسّن الإصابة بعد يومين أو أكثر من الرّاحة ووضع كمادات الثلج.

العلاج بالعقاقير

مسكنات الألم

الأسبيرين، الأسيتامينوفين، الإيبوبروفين، النابروكسين والكيتوبروفين ketoprofen. وظيفتها: تخفف من آلام التهاب الأوتار والجراب. الآثار الجانبية للأسيتامينوفين: يؤدي استخدام الأسيتامينوفين المزمن أو بجرعات عالية إلى أضرار الكبد أو الكلى. الآثار الجانبية للإيبيوبروفين والنابروكسين والكيتوبرفين: يؤدي استخدامها فترة طويلة إلى أضرار في بطانة المعدة وقد تؤدي الجرعات الكبيرة منها إلى أضرار الكبد والكلى.

العلاجات العشبيَة

الكركم Turmeric (Curcuma Longa)

إن الكركم اليوم هو محور اهتمام الدراسات التي تدرس تأثير الكوركومين curcumin، المادة الأساسية في الكركم الشهيرة في علاج الالتهاب والمضادة للتأكسد. أظهرت التجارب المخبرية فعالية الكوركومين في الحد من الالتهاب تماماً كمادتَي الهايدروكوتيزون hydrocortisone والفينيلبوتازون phenylbutazone ولكن دون الآثار الجانبية. يستخدم الكركم في الطب الطبيعي الهندي (Ayurveda) داخلياً وخارجياً لعلاج الالتواءات والإصابات العضلية الأخرى.

الجرعة العادية: برشامات تحتوي على 400 إلى 600 مليغرام ثلاث مرات يومياً. (تحتوي بعض المنتجات على الكوركومين والبروميالين للتحسين من قدرة الجسم على امتصاصها من الأوتار وبعضها يحتوي على الكوركومين وزيت بزر الكتان للتعزيز من تأثيره المضاد للالتهاب). تحذير: قد تضرّ الجرعات العالية من الكوركومين بطانة المعدة

والأمعاء. لا تستخدم الكركم إذا كنت تعاني من القرحة أو الحصاة الصفراوية أو إنسداد قناة الصفراء. لا يُوصى به للحوامل.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

بخصائصه المضادة للالتهاب والتأكسد والمخفّفة للألم، للزنجبيل أهمية معروفة يفيد من خلالها الجسم. فالعلماء يعرفون اليوم أن الزنجبيل يمنع إنتاج البروستاغلاندينات prostaglandins واللوكوترين Leukotrienes وهما مادتان تؤديان إلى الالتهاب. يحتوي الزنجبيل على مادة الـ 6 ـ شوغاول 6-Shogaol التي تخفف الألم بلطف عبر منع الأعصاب من إرسال مؤشرات الألم على الأرجح. الجرعة العادية: أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً؛ أو نصف ملعقة شاي إلى ملعقة شاي من الجذر المطحون يومياً؛ أو ثلث أونصة من الزنجبيل الطازج (أي حوالي شريحة طولها سنتمر واحد) يومياً. تحذير: لا تستخدم الزنجبيل إذا كنت تعاني من مرض الحصى الصفراوية (حصى المرارة).

الفلفل الحرّيف Cayenne (Capsicum annuum)

يحتوي الفلفل الحرّيف على مادة الكابسايسين capsaicin الحرّيفة التي يجري عليها الكثير من الأبحاث المتعلقة بالألم. عند وضع الكابسايسين على البشرة يحفّز أعصاب

العلاج المنطقي لالتهابات الوتر أو الجراب

إذا كنت تشك أنك تعاني من التهاب الوتر أو الجراب فعليك حمايته من التحرك. علّق ذراعك في قطعة قماش مربوطة برقبتك إذا كنت تشكو من ألم في الكتف أو المرفق، أو ارفع قدميك إذا كانت الإصابة في الورك أو الركبة. بعد عدة أيام من الاعتناء بنفسك إبدأ بتحريك المكان المصاب برفق وبطء وإلاّ تعرّضت لـ «تجمّد» المفصل، وهو عرض شائع يحتاج إلى علاج فيزيائي للتخلص من الالتصاق الذي ألمّ بالمفصل.

بعد الاسترخاء على الكنبة، ضع لفافة باردة أو كيساً من الثلج المكسّر أو كيساً من الذرة أو البازلاء المثلجة المغلّف بقطعة قماش رطبة لحماية بشرتك. دع الكيس مدة خمس عشرة دقيقة إلى عشرين وكرّر العمليّة أربع مرات يومياً في الأيام الأولى.

قدرة الإنزيمات البروتينية على الشفاء

إن الإنزيمات البروتينية هي إنزيمات هاضمة للبروتين وهي تساعد على التخفيف من الالتهاب عبر تفتيت بعض المخلّفات الملتهبة وتحسين الدورة الدموية. أظهرت الدراسات فائدة الإنزيمات البروتينية في معالجة الرّضوض والإصابات الرياضية الطفيفة.

تحتوي البابايا على البابايين papain وهي إنزيم بروتيني، أما الأناناس فيحتوي على البروميلين ويمكن تناولهما بين الوجبات بشكل مكمِّل غذائي.

يوصي الدكتور إدموند بورك مدير برنامج علم الرياضة في جامعة كولورادو في كولورادو سبرينغز ومؤلف كتاب الشفاء التام للعضلات، اختيار أقراص تحتوي على الإنزيم البروتيني، مغلّفة، لمنع تضرره بحمض المعدة. كما يفضل بورك استخدام الإنزيمات البروتينية مع مزيج من البروميلين والبابايين والتريبسين والكيموتريبسين. تختلف مركّبات الإنزيمات البروتينية من منتج إلى آخر لذا اتبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة للجرعة.

الألم في البداية ثم يمنعها من الاستجابة فيخفف من الألم. كما أنه يضاعف ضخ الدم ويجعل المكان المصاب أكثر دفئاً. قد لا يكون ذلك شديد الفعاليّة بالنسبة لالتهاب الأوتار والجراب لذا عليك تجربة ذلك بنفسك لدى شراء الكريمات والمراهم التي تحتوي على هذه المادة واتباع التعليمات المذكورة على العبوة. إن الفلفل الحرّيف مضاد للتأكسد لدى استخدامه داخلياً وهو يحتوي على كميات كبيرة من حمض الساليسيليك المشابه لحمض الأسيتيلساليسيليك acetylsalicylic acid (الأسبيرين). **الجرعة العادية:** 3 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو خمس إلى عشر قطرات من الصبغة مذابة في الماء. **تحذير:** تأكد من غسل يديك بعد وضع كريمات الفلفل أو الكابساسين لمنع وصول الحرارة إلى عينيك أو أنفك أو أنسجة حساسة أخرى.

الصفصاف Willow (Salix alba and Salix spp.)

لهذه الشجرة وغيرها من النباتات التي تحتوي على الساليسيلات كإكليلة المروج meadowsweet والغُلطيرة wintergreen ولحاء شجر البتولا black birch (Betula lenta) ـ القدرة على تخفيف الألم. وهي في الحقيقة نباتات لطيفة جداً بحيث يشك بعض الخبراء في قدرتها على التخفيف من الألم بينما يدعمها العديد من الخبراء الآخرين بشدة. **الجرعة العادية:** 3 برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو 5 إلى 10 قطرات من الصبغة مذابة في الماء 3 مرات يومياً. **تحذير:** تؤدي الجرعات الزائدة إلى ضرر في الجهاز الهضمي. لا تستخدم زيت الغلطيرة أو البتولا داخلياً.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

يمنع جذر هذه النبتة الحلو المذاق من الالتهاب بعدة طرق. فهو يعمل تماماً كالستيرويدات القشرية التي ينتجها الجسم، وهو يخفّف من إنتاج الجذرات الحرّة في مكان الالتهاب. كما أنه يمنع أحد الإنزيمات التي لها علاقة بالالتهاب، من العمل. **الجرعة العادية**: برشامة تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً؛ أو ثلاث أكواب من الشاي يومياً (إغلِ نصف ملعقة شاي من العشبة في كوب من الماء مدة 15 دقيقة).

قد ترغب في إضافة عشبة أخرى إلى هذا الشاي لأن مذاق السوس شديد الحلاوة. **تحذير**: لا تتناول السوس مدة تزيد عن ستة أسابيع. ولا تتناوله إذا كنت تتناول المدرّات أو إذا كنتِ حاملاً أو إذا كنت تشكو من ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو انخفاضهما، أو مشاكل الغدّة الدرقية أو أمراض الكلى أو الكبد.

البوسويليا Boswellia (Boswellia Serrata)

يحتوي صمغ هذه النبتة على خصائص مضادة للالتهاب ومسكّنة للألم. لم تُجرَ أي دراسات حول قدرة النبتة على شفاء الالتهابات وتسكين الألم بشكل خاص إلاّ أن طريقة عملها على المستوى الكيميائي البيولوجي تشير إلى تلك القدرة. **الجرعة العادية**: اتبع التعليمات المذكورة على العبوّة.

مخلب الشيطان Devil's Claw (Harpagophytum procumbens)

أكّدت الدراسات العلمية قدرة هذه النبتة على التخفيف من الألم والالتهاب. يقول الدكتور فرانسيس برينكر، أخصائي العلاجات الطبيعية ومؤلف كتاب «وصفات لحياة صحية»، أن جذر هذه النبتة الأفريقية اصبح علاجاً شهيراً لتسكين الألم في أوروبا. **الجرعة العادية**: أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو ثلاثين قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. **تحذير**: لا تتناول العشبة إذا كنت تشكو من القروح المعوية أو الالتهابات في المعدة.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

يحتوي النعناع على المنثول menthol وهو زيت عطري مضاد للتهيّج counter irritant. وهي مادة تسبب نوعاً من التهيّج الذي يمنع حدوث نوع آخر من التهيّج. لذا فإن الإحساس

البارد الذي يبعثه زيت النعناع يمنع الإحساس بالألم. تحتوي الكثير من المراهم Liniments على المنثول ويمكنك استخدامها بعد اتباع التعليمات المذكورة على العبوة. كما يمكنك مزج 10 إلى 15 قطرة من زيت النعناع الأساسي مع أونصة (30غ) من الزيت النباتي وإضافتها إلى المنطقة الملتهبة كلما دعت الحاجة. تحذير: يصاب بعض الأشخاص بالحساسية من جراء التعرّض لزيت النعناع الأساسي أو المنثول الصافي. جربّهما على مكان صغير من بشرتك قبل دهن المرهم الذي يحتوي على المنثول.

قروح الفم

تعتبر قروح الفم أو القروح الآكلة مزعجة ومؤلمة جداً. يختلف الخبراء حول أسباب ظهورها ومنها الحساسيّة تجاه الأطعمة أو عطل الجهاز المناعي أو الالتهابات الفيروسية أو نقص التغذية، وبالأخص الحديد والفيتامين بـ12 أو حمض الفوليك folic acid. إذا كنت تشكو من ظهور القروح الآكلة canker sores فعليك استشارة الطبيب أو خبير الأعشاب أو أخصائي التغذية لمعرفة ما إذا كنت تعاني من نقص في أحد هذين المغذيّين.

العلاج بالعقاقير

الستيرويدات الموضعية

تريامسينولون أسيتونيد Triamcinolone acetonide (أريستوكورت Aristocort)، فلوسينولون fluocinolone (fluinide). وظيفتها: تخفّف من الالتهاب والألم. آثارها الجانبية: ترقّق الجلد، الاحمرار، الحساسيّة.

المسكّنات الموضعية

البنزوكين benzocaine (Orajel, Anbesol)؛ وظيفتها: تخفّف من الألم بشكل مؤقت. آثارها الجانبية: الحساسيّة؛ يؤثر استخدامها على المدى الطويل على الجهاز العصبي المركزي.

العلاجات العشبية

الغوتوكولا Gotu Kola (Centella asiatica)

تنتج القروح الآكلة عن تفتّت بنية الأنسجة. تستخدم هذه العشبة بشكل واسع لعلاج الجروح وتعزيز نمو الأنسجة. الجرعة العادية: كوب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق). يمكنك استخدام هذا الشاي عندما يبرد كغسول ملطّف.

الأخيناشيا Echinacea (E.pallida, E. purpurea, Echinacea angustifolia)

تبعث أصباغ الأخيناشيا الإحساس بالتخدير ممّا يخفّف من آلام القرحة الآكلة المزعجة. إذا كانت القرحة كبيرة أو عميقة أو شديدة الإيلام فاحذر من استخدام الأصباغ التي تحتوي على الكحول والتي تسبب الوخز أو الحرق، وجرّب مكانها استخدام مستخلص من الغليسيرين أو الغليسيرايت. الجرعة العادية: 20 إلى 40 قطرة مع بضع أونصات من الماء أربع مرات يومياً. تَمضمض بها حتى تتأكد من وصولها إلى كل القروح. تحذير: إن الأشخاص الذين يعانون من حساسيّة تجاه الرُّجيد ragweed قد يعانون من حساسية تجاه الأخيناشيا. لا تستخدم هذه العشبة إذا كنت تعاني من اضطرابات في الجهاز المناعي التلقائي.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

تُساعد هذه العشبة القوية والمضادّة للالتهاب على شفاء أنسجة الجسم وهي أيضاً مضادة للفيروسات، إذا كان سبب إصابتك بالقرحة الآكلة له علاقة بالتعرّض لفيروس ما. الجرعة العادية: إفتح برشامة تحتوي على المادة وضع قليلاً من المحتويات على القرحة مباشرةً، أو مصّ قرصاً مصنوعاً من السوس الخالي من مادة الغليسريين.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

أظهرت إحدى الدراسات أن غسول البابونج فعالٌ جداً في علاج قروح الفم التي يسببها العلاج الكيميائي (لمرضى السرطان) وذلك لأن العشبة تكافح الالتهاب وتساعد على شفاء الجروح. كما أن البابونج مسكّن لطيف ومهدّئ للتوتر والإجهاد الذي قد يكون

مرهم/جل Gel لعلاج القرحة الآكلة

يمكنك وضع هذا المرهم/الجل (gel) عدة مرات خلال اليوم حتى تُشفى القروح.

1 ملعقة شاي من صبغة الأخيناشيا

1 ملعقة شاي من صبغة الحوذان المرّ goldenseal

1 ملعقة شاي من الآذريون Calendula

1 ملعقة شاي من مستخلص بذرة grapefruit الليمون الهندي (الغريفون)

1 ملعقة طعام من جل الصبّار Aloe vera

إمزج المكوّنات في مرطبان صغير وأغلقه بإحكام، ثم ضع مقدار حبة بازلاء من الجل على قطعة شاش نظيفة وضعها في فمك حيث توجد القرحة.

سبباً في ظهور القروح. الجرعة العادية: أقصاها أربعة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق)؛ كما يمكنك استخدام شاي البابونج البارد كغسول للفم؛ أو 10 إلى 40 قطرة من الصبغة حتى 3 مرات يومياً (يمكن تناول الصبغة أو استخدامها كغسول للفم).

الحوذان المرّ Goldenseal (Hydrastis canadensis)

إن هذه العشبة مطهّرة ومضادّة للالتهاب وهي تساعد على مكافحة التهاب القرحة الآكلة والحدّ من التورّم والألم. كما تساعد هذه العشبة على منع نمو البكتيريا. الجرعة العادية: 20 إلى 50 قطرة من الصبغة tincture مذابة في القليل من الماء ثم يُمضمض بها الفم. تحذير: لا تستخدمي العشبة إذا كنت حاملاً أو مرضعة.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

أصبحت هذه العشبة محطّ اهتمام الكثيرين بسبب قدرتها على الشفاء عند استخدامها موضعياً. فمستخلص أوراق الجنكة غنيّ بمضادات التأكسد وهو مضاد للالتهاب. لن تحتاج لشراء مستخلص الجنكة الباهظ الثمن لعلاج القروح الآكلة بل استعض عنه بصنع شاي الجنكة القوي المصنوع من الأوراق. الجرعة العادية: إنقع نصف ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 15 دقيقة وضعه على القرحة بواسطة قطنة نظيفة كلما دعت الحاجة.

اضطراب دقّات القلب

إنّ القلب عضوٌ مميّز، فهو مصمّم ليخفق في حركة منتظمة معيّنة لضخّ الدم إلى جميع أنحاء الجسم وبمنتهى الفعاليّة والكفاءة. ولكن إذا حدث أي أمر يعطل هذه الحركة تحدث اللانظمية، أو الاضطراب في نبض القلب.

هنالك عدة أسباب تؤدي إلى عدم انتظام دقات القلب: قصور في الدفعات الكهربائية في القلب، أو آثار نوبات قلبية سابقة، أو حساسيّة تجاه أحد العقاقير، أو اختلال في

علاج غذائي

لطالما سمعت هذه المقولة وستسمعها من جديد: إن النظام الغذائي عامل أساسي يؤثر على صحة القلب. نُسبت اللانظمية القلبية أو عدم انتظام دقات القلب إلى حساسيّة تجاه بعض الأطعمة. يمكنك استشارة خبير في أمراض التحسُّس أو الحساسية، ولكن نظراً لعدم ظهور هذه الحساسيّة بشكل جليّ وعدم تمكّن بعض الفحوصات من كشفها، فقد تحتاج إلى استشارة خبير مختص في التغذية أو طبيب مختص بالطب الطبيعي. إليك الآن بعض الأطعمة التي تستطيع تناولها بكثرة، وبعض الأطعمة التي يجب أن تستبعدها:

لائحة الأطعمة المسموحة	لائحة الأطعمة الممنوعة
الدجاج	الكحول
السمك	الكافيين
الفاكهة الطازجة	الأطعمة المقليّة
الثوم	المنبهات العشبيّة كالإفِدْرا cphedra
زيت الزيتون	والغوارانا guarana
البصل	مشتقات الحليب العالية الدسم
اللوز الطازج	المارجرين (الزبدة)
الخضار الطازجة	الفستق السوداني (الفول السوداني)
الديك الرومي (الحبش)	اللحم الأحمر
الماء - 6 إلى 8 أكواب يومياً	المشروبات الغازية
	السكّر

المواد الكيميائية في الجسم كالكالسيوم والماغنيزيوم أو البوتاسيوم، أو تعطل الغدّة الدّرقية.

يعاني بعض الأشخاص من «ضربات القلب المتقطّعة» أو خفقان القلب السريع عند حرمانهم من النوم أو تعرّضهم لأزمات إجهاد عاطفية أو إرهاق جسدي. ينصح في هذه الحالة بالراحة والاسترخاء لاستعادة نبض القلب الطبيعي.

قد يشعرك عدم انتظام دقات القلب بالتوتر. ولكن معظم هذه الحالات لا يُشكّل خطراً على الحياة. تعتمد خطورة عدم انتظام دقات القلب على مُسبِّبها. فإذا كان عيباً خَلْقياً أو مرضاً قلبياً فتعتبر هذه الحالة مؤشراً لمشكلة أكبر.

إذا كنت تشكو من عدم انتظام دقات القلب (اللاّنظمية) فاستشر طبيبك للتأكّد من عدم وجود أي عيب خلقي أو مرض في القلب. هنالك خيار علاجي غير عقاري للحالة وهو عملية جراحية لإتلاف أحد الألياف العضلية المسؤولة عن الضربات غير المنتظمة. قد يوصي الأطباء أيضاً بزرع «بطارية» pacemaker لضبط ضربات القلب في حال اللانظميّة الخطيرة.

العلاج بالعقاقير

كابحات مسار الكالسيوم Calcium Channel Blockers

الفيراباميل Verapamil (Verelan, Isoptin, Covera, calan)، **وظيفتها:** تحد من التّحفيز الكهربائي لبعض أنسجة القلب عبر التدخل في تبادل الكالسيوم ما بين الخلايا. **الآثار الجانبية:** ضغط دم منخفض، تورّم اليدين والقدمين، الإمساك، الدّوار، الصداع.

مضادات مستقبلات البيتا Beta Receptor Agonists

الأنديرال Inderal (Propranolol)، **وظيفته:** يتحكّم باللانظمية عبر التأثير على العمليات الكيميائية في الجهاز العصبي. **آثاره الجانبية:** انخفاض ضغط الدم، قصر النفس، انخفاض نبضات القلب، الإرهاق.

عقاقير أخرى

اللانوكسين Digoxin (Lanoxin). **وظيفته:** يحدّ من تحفيز الألياف العضلية والعصبيّة في القلب. **آثاره الجانبية:** الغثيان، القيء، الإسهال، رؤية الأشياء مُصفرّة، الارتباك والحيرة.

مكمّلات غذائية للحفاظ على انتظام دقات القلب

قد تساعدك هذه المغذيات على الحدّ من اللانظمية:

- **الكالسيوم مع الماغنيزيوم.** إن الكالسيوم ضروري للحفاظ على ضربات القلب منتظمة وهو يساعد عضلات الجسم بأكملها على الرجوع إلى حالتها الطبيعية بعد ممارسة الرياضة. لضمان فعاليّة المعالجة، يجب استخدام الماغنيزيوم مع الكالسيوم. يُؤدي نقص هذين النوعين من المعادن إلى اللانظمية. **الجرعة العادية:** 500 إلى 1500 مليغرام من الكالسيوم مع 400 إلى 800 مليغرام من الماغنيزيوم يومياً.

- **الإنزيم المساعد Coenzyme Q10** : يعتبر هذا الإنزيم منشطاً عاماً للقلب. **الجرعة العادية:** أقصاها 400 مليغرام يومياً.

- **L-carnitine**: يخفف هذا المغذّي من مستوى ثلاثي الغليسيريد triglycerides وهو نوع من دهون الدم، بينما يساعد على إيصال الأوكسجين إلى عضلة القلب أثناء التعرّض للإجهاد. **الجرعة العادية:** 1000 مليغرام يومياً في جرعات.

- **السيلينيوم:** هذا المغذي مضاد للتأكسد في أنسجة القلب خاصة إذا ما تم تناوله مع الفيتامين هـ (E) (أنظر أدناه). **الجرعة العادية:** 200 ميكروغرام يومياً.

- **الفيتامين هـ (E):** يساعد هذا المغذّي المستخدم مع السيلينيوم على تفادي الأضرار في أنسجة القلب ويسيّل الدم بشكل طبيعي. **الجرعة العادية:** 200 إلى 800 وحدة (Iu) يومياً.

- **البوتاسيوم Potassium**: يساعد هذا النوع من المعادن على تنظيم مستويات الإلكترولايت electrolytes في الجسم والتي يؤدي نقصها إلى عدم انتظام دقات القلب (اللانظمية). **الجرعة العادية:** 3500 مليغرام يومياً. **تحذير:** عليك فحص مستوى الإلكترولايت في دمك قبل تناول البوتاسيوم ومعرفة الجرعة المناسبة لك فالكثير من البوتاسيوم مضر بالصحة. هنالك الكثير من العقاقير والعلاجات التي لا يتناسب معها تناول مكمّلات البوتاسيوم.

- **زيت السمك:** أضف هذا الزيت إلى الفيتامين هـ (E) (أو ضاعف استهلاكك للسمك) لتحصل على منشّط قوي للقلب. **الجرعة العادية:** 100 إلى 400 مليغرام يومياً.

العلاجات العشبية

الكافا كافا Kava-Kava (Piper methysticum)

يخفف هذا الجذر من القلق، أحد أهم مسبِّبات اضطراب دقّات القلب. لا يسبّب هذا الجذر الآثار الجانبية نفسها التي تسبِّبها المسكّنات بالرغم من قدرته على بعث الاسترخاء. **الجرعة العادية**: أقصاها ست برشامات تحتوي 400 إلى 500 مليغرام يومياً (إبحث عن البرشامات التي تحتوي على 55% من الكافالاكتون kavalactone)؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً كحدٍّ أقصى. **تحذير**: لا تستخدمي العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعةً أو إذا كنت مصاباً بالاكتئاب أو تُدير الآلات أو المحرِّكات.

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

يعاني الكثير من الأشخاص المصابين بعدم انتظام دقات القلب من فقر الدم أيضاً بسبب القلق أو مخاوف أخرى. تعالج الناردين، العشبة القوية والآمنة في الوقت نفسه، القلق المسبّب لاضطراب دقات القلب. يمكنك استخدام الناردين للمساعدة على النوم أيضاً. **الجرعة العادية**: 50 إلى 100 مليغرام من المستخلص المعياري الذي يحتوي على 8,0 بالمائة من حمْض الفاليريك مرتين أو ثلاث مرات يومياً؛ أو 20 إلى 60 قطرة من الصبغة يومياً. **تحذير**: قد يسبب استعمال الناردين بشكل مستمرّ، الصداع، ويمكنك تجنب ذلك بالتوقف عن استعماله مدة يومين أو ثلاثة أيام كل أسبوعين.

البابونج Chamomile (Matricaria Recutita)

يعتبر البابونج ملطفاً ومهدئاً معروفاً ويمكن تناوله كشاي أو أقراص. **الجرعة العادية**: 50 إلى 75 مليغراماً من المنتج المعياري الذي يحتوي على مادة الآبيجينين apigenin بنسبة واحد بالمائة ثلاث مرات يومياً؛ أو 3 إلى أربع أكواب من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة شاي إلى ملعقة من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر إلى 15 دقيقة).

الزعرور البريّ Hawthorn (Crataegus spp.)

إن هذه العشبة مفيدة جداً في علاج الأمراض الوعائية القلبية وتخفيض ضغط الدم وتقوية عضلة القلب. أثبتت هذه العشبة قدرتها على علاج القصور القلبي واللانظميات الخفيفة في الاختبارات العيادية. **الجرعة العادية**: أقصاها 750 مليغراماً يومياً من المستخلص المعياري الذي يحتوي على الـ vitexin-2 rhamnoside بنسبة 1,8 بالمائة أو 10 بالمائة من البروسيانيدين procyanidins يومياً؛ أو تسع برشامات غير معيارية تحتوي على

الإجهاد يحتاج إلى مُتنَفَّس

خلال فترة الإجهاد يُضَخ الأدرينالين في جميع أنحاء الجسم مما يؤثر على ضربات القلب. تساعدك بعض تمارين الاسترخاء كالتأمل والبيوفيدباك biofeedback والتدليك والتمارين الرياضية اللطيفة على التحكم بالحالات المرضية كعدم انتظام دقات القلب. بإمكان أخصائي الصحّة أن يدلّك على صفوف التمارين الاسترخائية التي تقدّم في المستشفى لتلتحق بها. كما تقدّم بعض النوادي في مجتمعك هذه الأنواع من الصفوف.

500 إلى 600 مليغرام يومياً كحدٌ أقصى؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو ثلاث أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من الثمار المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة). تحذير: يزيد الزعرور البريّ من تأثير بعض عقاقير القلب. لذا استشر طبيبك إذا كنت تتناول أحدها قبل إضافة الزعرور البريّ إلى نظامك العلاجي.

فطر الرايشي Reishi (Ganoderma lucidum)

يُستخدم هذا الفطر في الصين كمنشّط للقلب ولعلاج الكثير من الحالات المرضية. إذا كان القلق سبباً في عدم انتظام دقات القلب، فالرايشي مفيد لأنه يؤثر على الكثير من أنظمة الجسم التي تتعرّض لتأثير الإجهاد. الجرعة العادية: أقصاها خمس برشامات تحتوي على 420 مليغراماً يومياً أو جرعة أقصاها ثلاثة أقراص تحتوي على 1000 مليغرام ثلاث مرات يومياً.

إلتهاب النّفق الرسغي

قبل اكتشاف الكومبيوتر كان الأكثر عرضة لهذه الحالة المزارعون والحائكون، أو الخياطون. ولكن اليوم يصاب آلاف الأشخاص بهذه الحالة من كثرة استخدام فأرة الكمبيوتر mouse ولوح المفاتيح عند الطباعة وغيرها من نشاطات الكومبيوتر التي تؤثر على عصب الرّسغ.

إن اعتلال النفق الرسغي Carpal tunnel Syndrome هو عبارة عن وجود ضغط على العصب الأوسط الذي يمرّ بين العظام والأربطة في الرسغين وهو ما يسمّى بالنفق الرُسْغي. عند تكرار الضغط على هذا العصب قد يتورم. أما الأعراض فهي الإحساس بوخز خفيف في الأصابع المصابة أو ببعض الضعف أو الألم عند إمساك الأشياء. وقد يصل الألم إلى الأصابع أو حتى السّاعد. وقد ينشأ إحساس بالوخز لدى التربيت على الرسغ أو ازدياد الألم ليلاً خاصة عند طيّ الرسغين. قد يتأثر الإبهام أو أي من الأصابع الثلاث المجاورة له أيضاً وقد تُصيب هذه الحالة يداً واحدة أو اليدين معاً.

إن الأشخاص الذين يحرّكون أياديهم بشكل متكرر في أعمالهم كمزيّني الشعر والنجّارين والعمّال في المطاعم وآخرين، هم أكثر عرضة لالتهاب النفق الرسغي. كما قد يلعب الحمل دوراً في التعرض لهذه الحالة نظراً لاحتباس السوائل لدى النسوة الحوامل. تصاب النساء أحياناً في متوسط العمر بتكاثف الأوتار مما يؤدي إلى ضيق النفق وازدياد الضغط على العصب الأوسط.

إذا كانت أعراض النفق الرسغي شديدة فقد يحقن الأطباء المريض بالستيرويدات للتخفيف من التورم بالرغم من أن هذا العلاج لا يشفي الحالة تماماً. أحياناً قد يلجأ الأطباء إلى الجراحة كحلٍّ وحيد لتحرير العصب المُصاب.

العلاج بالعقاقير

مضادات الالتهاب

الإيبيوبروفين، النابروكسين. وظيفتها: تخفّف من الالتهاب والتورم عبر منع إنتاج مركبات البروستاغلاندين prostaglandins. آثارها الجانبية: مشاكل في المعدة والأمعاء كالقرحة والنزيف والإمساك، الحرقة (الحاروقة)، الدّوار، أضرار الكبد والكلى.

مدرّات البول

هايدروكلوروتيازيد hydrochlorothiazide (Dyazide . HydroDiuril)، فيوروسيميد furosemide (Lasix). وظيفتها: تدفع الكلى إلى التخلص من السوائل بسرعة أكبر للتخلص من التورّم الذي يلعب دوراً في الإصابة بالنفق الرسغي أحياناً. آثارها الجانبية: اختلال المواد الكيميائية في الجسم الذي قد يؤثر على وظائف الأمعاء والقلب، انخفاض ضغط الدم، ارتفاع مستوى السكر وحمض اليُوريك uric acid والدهون في الدم.

مكمّلات غذائية لمرونة الرسغين

إذا كنت معرضاً للإصابة بالتهابات النفق الرسغي فإليك بعض المكملات الغذائية المفيدة لهذه الحالة:

- **الفيتامين ب6 (B6)**: أظهرت الدراسات العيادية أن النقص في هذا الفيتامين يساهم في الإصابة بالتهاب النفق الرسغي. بالرغم من اعتبار كمية تساوي 25 مليغراماً كافية إلاّ أن بعض حالات النفق الرسغي تحتاج إلى تناول 200 مليغرام على مدى أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، ثم تخفّف الكمية إلى النصف لمدة أسبوع أو اثنين. قد لا ترى النتائج قبل شهر أو ستة أسابيع أحياناً. تحذير: استشر طبيبك بالنسبة إلى الجرعة لأن الجرعات العالية من الفيتامين ب6 قد تؤدي إلى التسمّم. يعمل هذا الفيتامين بشكل أفضل عند تناوله مع فيتامينات أخرى. لذا استشر طبيبك حول هذا الأمر.
- **الفيتامين ج (C) مع البيوفلافونويد bioflavonoids**: إن هذه المجموعة الواسعة من المغذيات ضرورية لشفاء الأنسجة وهي تساهم في التخفيف من الالتهاب. كما يلعب هذا الفيتامين دوراً أساسياً في إعادة نمو الأنسجة الرابطة. الجرعة العادية: 1000 مليغرام مع كل وجبة من الوجبات الثلاث.
- **البرومالين**: يخفف البرومالين Bromelain من تورم النفق الرسغي والتهابه. فإذا اخترت عدم اللجوء إلى العملية الجراحية سيساعدك البرومالين على تفادي زيادة التهاب الأنسجة. الجرعة العادية: 500 مليغرام مرة إلى ثلاث مرات يومياً.
- **مستخلص بذر العنب Grapeseed**: أو ما يُعرف بالبيكنوجينول pycnogenol وهو مركب يحتوي على مكوّنات قوية تمنع التورم والالتهاب، كما أن لها فائدة إضافية فهي تفيد القلب. الجرعة العادية: 500 مليغرام مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

العلاجات العشبيّة

الكركم Turmeric (curcuma Longa)

يحتوي هذا التابل على مادة تخفّض من مستويات البروستاغلاندين وتخفّف من الالتهاب. الجرعة العادية: قرص يحتوي على 300 مليغرام من مادة الكوركومين المعيارية بنسبة 95 % مرة إلى ثلاث مرات يومياً؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى؛ أو ملعقة شاي من التابل المطحون يومياً مع الطعام.

البوسْويليا Boswellia (Boswellia Serrata)

يعمل صمغ هذه الشجرة على منع إنتاج اللوكوترين والبروستاغلاندين اللذين يزيدان من الالتهاب. كانت هذه العشبة تستخدم في الطب الأيورفيدي الهندي للتخفيف من آلام المفاصل والأعصاب والعضلات بمختلف أنواعها. الجرعة العادية: برشامات تحتوي 300 إلى 350 مليغراماً مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. (إبحث عن المنتجات التي تحتوي على 65 % من حمض البوسويلليك).

الاهتمام بالرسغين المتعبين

بالإضافة إلى تناول الأعشاب، هنالك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها للوقاية من أعراض النفق الرسغي أو علاج الحالة الطفيفة منه قبل أن تصبح أكثر سوءًا. بإمكانك استعمال الأعشاب موضعياً أو وضع جبيرة جاهزة للرسغين ليلاً أو عند العمل. خذ الكثير من فترات الاستراحة ومدّ رسغيك وعضلات رقبتك في الوقت نفسه. ينصح الكثير من الأطباء باستشارة معالج طبيعي من أجل برنامج خاص للتمارين يناسب حالتك. تقترح الجمعية الأميركية للعلاج الطبيعي تمريناً يتطلّب وضع الذراع على طاولة أو مكتب والإمساك بأطراف أصابع هذه الذراع بواسطة اليد الأخرى ثم الجذب بلطف لمدة 3 إلى 5 ثوانٍ. ثم يتم إعادة العملية بالنسبة لليد الأخرى.

هنالك طرق أخرى بإمكانك من خلالها إزالة التعب عن رسغيك ومنها:

- **العلاج بالماء:** إن وضع الكمّادات الباردة ثم الساخنة يساعد على التخفيف من الألم بالرغم من أن تأثيرها مؤقت.
- **الوخز بالإبر Acupuncture أو Acupressure:** تساعدك هذه الطريقة على تحفيز الدورة الدموية والتخفيف من الألم. استشر خبيراً مختصاً بهذه الأساليب.

Ginkgo (Ginkgo biloba) الجنكة

يزيد المستخلص المركّز من أوراق هذه الشجرة في انسياب الدم ويحدّ من التورّم. كما تحمي الجنكة الأعصاب وتساعد في شفائها. الجرعة العادية: 60 مليغراماً من المستخلص في برشامات (كبسولات) أو أقراص تحتوي على مادة flavone glycosides المعيارية بنسبة 24 بالمائة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

العدسة الكَدِرة (الماء الأزرق)

تُشابه الرؤية - في حالة العدسة الكَدِرة (Cataracts) - الرؤية خلال الضباب الكثيف أو الزجاج الأمامي للسيّارة المكسُوَّة بالجليد. يتقبل بعض الناس العدسة الكَدِرة كأحد علامات الشيخوخة ولكنها حالة يمكن تأخيرها وتفاديها. أحد أسباب العدسة الكَدِرة هو الإفراط في التعرّض للشمس. وهناك عوامل أخرى تسبب العدسة الكدرة ومنها التدخين والوراثة والسكّري وتعرّض العين للإصابة بأذى وبعض الأدوية كالبخاخات الأنفية التي تحتوي على مادة الستيرويدات القشرية corticosteroid. كما يلعب السكر دوراً في تشكّل العدسة الكَدِرة بالنسبة لمرضى السكري بشكل حصري.

لا تسبب العدسة الكدرة الألم وهي تنشأ بشكل بطيء فتبدأ بضبابية الرؤية ورؤية البقع والشعور بأن هنالك غشاء يغطي العينين. كما يرى المصابون بالعدسة الكَدِرة الكثير من الهالات حَوْل الأضواء والوهج عند النظر إلى المصابيح والشمس؛ كما يعانون من ازدواج الرؤية أحياناً. قد تؤدي العدسة الكدرة إلى الإصابة بالعمى إلاّ أنه يمكنك حماية نفسك إذا تداركتها باكراً وذلك عبر فحص نظرك بانتظام.

العلاج بالعقاقير

ليس هنالك أي علاج طبي أو عشبي لعلاج الحالة عند حدوثها فالجراحة لاستبدال العدسة المتضررة هي الحل الوحيد. إن هذه العملية الجراحية هي من أكثر العمليات شيوعاً في أيامنا هذه، فتسعون بالمائة من الأشخاص الذين يخضعون لها يشعرون بتحسنٍ ملحوظٍ في بصرهم مما يسمح لهم بقيادة سياراتهم.

الحصول على جرعتك اليومية من مضادات التأكسد

إن تناول مضادات التأكسد antioxidants مفيد جداً حتى ولو كان أمامك الكثير من الوقت قبل إمكانية التعرّض للعدسة الكدرة. ليس عليك حفظ هذه اللائحة غيباً بل ابحث عن اللون الأخضر (الخضار ذات الأوراق الكثيفة) والبرتقالي (البرتقال والبطاطا الحلوة) والأصفر (القرع والموز) والأحمر (التفاح، الملفوف، والشمندر) والبنفسجي (الباذنجان والفلفل والهليون والفاصولياء).

الأعشاب الغنية بالفيتامين أ (A)

- أوراق الطرخشقون أو الهندباء Dandelion
- أوراق البقلة Purslane
- الكركم turmeric

أعشاب غنيّة بالفيتامين ج (C)

- البقدونس
- ثمار الورد البرّي Rose hips
- الكركم

أعشاب غنيّة بالفيتامين هـ (E)

- المكسّرات والبزر
- الكركم
- الحبوب الكاملة

تستغرق الجراحة ثلاثين دقيقة فقط ويستطيع المريض البقاء في المستشفى يوماً أو بضعة أيام أو الذهاب إلى المنزل بعد انتهاء العملية. في حالات نادرة، تؤدي الجراحة إلى بعض المضاعفات كالالتهاب أو النزيف أو الضغط على العين أو الألم أو التورّم أو انفصال شبكيّة العين.

تستهلك هذه الجراحة أكبر قسم من ميزانية العناية الصحية Medicare وهي تكلّف 3,2 بليون دولار سنوياً في الولايات المتحدة. يتم إجراء الكثير من عمليات العدسة الكدرة دون داعٍ لها. لذا تأكد من أن حالتك تستدعي إجراء عملية جراحية، ففي بعض الأحيان يمكن لتغيير الدواء أو ارتداء عدسات مصحّحة أن يفيدا الحالة.

العلاجات العشبيَة

أُويسة العنب Bilberry (Vaccinum myrtillus)

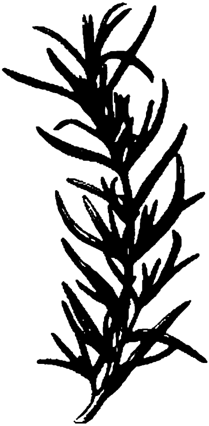
كانت هذه الثمار تستخدم منذ القدم لتحسين النظر وحماية العين من الأمراض. تحتوي ثمار هذه الشجرة على كميات كبيرة من الآنثوسيانوسيد anthocyanosides ومضادات التأكسد التي تمنع ضبابية العينين.

الجرعة العادية: قرصين إلى ثلاثة أقراص تحتوي المادة المعيارية يومياً. (تحتوي العنبيّة، والتوت البري والفراولة على مادة الآنثوسيانوسيد. لذا من المفيد لك تناولها يوميا).

إكليل الجبل، حصى البان

Rosemary (Rosmarinus officinalis)

تحتوي هذه العشبة على مجموعة منوّعة من مضادات التأكسد القوية. لذا من المفيد لك تجربتها بالرغم من عدم إثبات الدراسات فعاليتها رسمياً في تفادي العدسة الكدِرة. الجرعة العادية: يوصي مؤلف كتاب «الصيدلية الخضراء» الدكتور جيمس ديوك بتناول شاي مصنوع من إكليل الجبل، والترنجان، المليسة lemon balm يومياً (إنقع ملعقة شاي تحتوي على كمية متساوية من كل نوع من هذه الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة).



إكليل الجبل

الكركم Turmeric (Curcuma Longa)

إن هذا التابل غنيّ بمضادات التأكسد وبالفيتامينات أ ، و ج، وهـ (A,C,E) التي تحمي من العدسة الكدرة. تحتوي العشبة على مادة الكوركومين التي ظهر أنها تحمي الحيوانات أيضاً من الإصابة بالعدسة الكدِرة. الجرعة العادية: أقصاها ملعقة شاي يومياً مع الطعام أو برشامات أو كبسولات معيارية تحتوي على 250 إلى 500 مليغرام ثلاث مرات يومياً؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

حماية بصرك

إن الإصابة بالعدسة الكَدرة يستدعي التدخُّل الجراحي. وعدسة العين هي التي تسمح لك بالتركيز على الأشياء كي تنطبع صورتها على باطن المُقلة وعند تضرر العدسة تتشوُّه الصورة. ضبابية العدسة هي نتيجة عملية التأكسد التي تسبب تكتل البروتينات الموجودة على العدسة.

تقترح الكثير من الدراسات تناول مضادات التأكسد وخاصة الفيتامينات أ و ج وهـ (A,C,E) لأنها قد تحد من خطر العدسة الكَدِرة. استشر طبيبك إذا رغبت بتناول أحدها لأن الدراسات حولها ليست شاملة.

كما يساعدك ارتداء القبعات والنظارات الشمسية المناسبة لأنها تحمي نظرك من أشعة الشمس فوق البنفسجية. إذا كنت تدخن فتوقف عن التدخين. تسبب السّجائر الكثير من عمليات التأكسد في الجسم.

خلل تنسُّج عنق الرحم

تعني هذه الحالة المرضية حدوث اختلال في الخلايا داخل عُنق الرحم Cervical Dysplasia وهو المدخل الرقيق إلى الرحم. نظراً لكون هذه الحالة من بوادر الإصابة بسرطان عنق الرحم فهي تخيف المرأة عند السماع بها من طبيبها النسائي.

والحقيقة، أن معظم النساء اللواتي يُصَبْن بهذه الحالة لا يُصبن بسرطان عنق الرحم، بعد ذلك، بل يتعافين تماماً. إلاّ أن ثلث الإصابات الطفيفة تتراجع تلقائياً. يقدم فحص پاپ (Pap Test) للكشف عن سرطان الرحم فرصة لتفادي تطور هذه الحالة. ويستغرق تطور حالة خلل التنسُّج الطفيف إلى السرطان حوالي عشر سنوات أو أكثر كما يُشير المعهد الوطني للسرطان National Cancer Institute. كلما كان الخلل في الخلايا كبيراً ازدادت إمكانية تطور الخلايا إلى خلايا سرطانية. تعتمد الخطوات التي ينبغي اتخاذها

عند وجود خلل التنسُّج على مدى تطور الحالة. إلاّ أن الحالة الخفيفة منها تحتاج أيضاً إلى مراقبة مستمرة. سوف تجدين أدناه أن الأعشاب التي تحمي الكبد وتعالجه ضرورية لمكافحة السرطان وبوادره. لماذا؟ لأن نمو الخلايا المختلّة يأتي كردة فعل لمصدر إزعاج مستمر للجسم كدخان السجائر ونفايات الجسم والنفايات الصادرة عن البكتيريا والمواد العضوية الأخرى المسبّبة للمرض والسموم البيئية كالمبيدات الحشريّة. ينتج الكبد إنزيمات تساعد الجسم على تفتيت هذه النفايات السامة والتخلص منها. يرتبط الخلل في وظيفة الكبد بازدياد فرصة الإصابة بخلل التنسج والسرطان. لذلك فالكبد له أهمية متوازية في تفتيت الهورمونات وتنظيمها كهرمون الإستروجين مثلاً. هناك أنواع معيّنة من الأطعمة والأعشاب التي تعزّز من وظيفة الكبد.

أساليب الوقاية

بإمكان النساء الحد من خطر الإصابة بخلل تنسج عنق الرحم عبر ممارسة الجنس الآمن وهُنَّ مستخدمات الأساليب الوقائية المناسبة وتفادي تدخين السجائر. أظهرت إحدى الدراسات أن النساء المصابات بخلل التنسج هن أكثر عرضة للإصابة بفيروس الوَرَم الحُلَيمي papillomavirus وهو الفيروس نفسه الذي يسبب الثآليل warts في الأعضاء التناسلية بالإضافة إلى فيروس القوباء من النوع الثاني herpes simplex type II وهو الفيروس نفسه الذي يسبب القُوباء في الأعضاء التناسلية. تتعرّض النساء المدخّنات إلى احتمال الإصابة بهذه الحالة مرتين أو ثلاث مرات أكثر من غير المدخّنات وعندما تصاب المدخّنات بهذه الحالة فهي عادةً ما تكون أكثر خطراً وشدةً. تعاني الكثيرات من المصابات بهذه الحالة من نقص في حمض الفوليك وهو نوع من أنواع الفيتامين ب. كما تعاني النساء اللواتي يتناولن الحبوب المانعة للحمل أو اللواتي يفرطن في شرب الكحول من هذا النقص. كما يزيد ارتفاع مستوى الإستروجين. الطبيعي أو المصنَّع. من فرصة الإصابة بخلل التنسّج والسرطان.

النساء اللواتي تعرضن لهورمون الإستروجين المصنّع DES diethylstilbestrol وهنَّ في أرحام أمهاتهن هن أكثر عرضة للإصابة بخلل التنسُّج وسرطان المهبل.

بغض النظر عن احتمال الإصابة أم عدمها فعلى جميع النساء الخضوع لفحص پاپ Pap test بانتظام، لأن أحد أهم طرق علاج سرطان عنق الرحم وتفادي الإصابة به هو الكشف المبكر للخلايا المعتَلّة.

العلاج بالعقاقير

ليس هناك أي عقاقير طبيّة حالياً لعلاج خلل التنسج عند الإصابة به أو منع تطوره إلى سرطان. تُعالج الحالات الطفيفة إلى المتوسطة جراحياً. تُجرى الكثير من الأبحاث اليوم عن أهمية مضادات التأكسد كالفيتامين أ و ج وهـ (A,C,E) والمواد الكيميائية التي تُدعى الراتنجانية Retinoids في تفادي الإصابة. كما يتم دراسة العقاقير المضادة للالتهاب من غير الستيرويدات كالإبيوبروفين. تُجرى حالياً دراسة على عقار جديد واحد يُدعى ديفلورومنثيلورنيثين DFMO (difluoromenthylornithine) يبدو أنه يمنع نشاط إنزيم اساسي يعزّز نمو الخلايا السرطانية.

العلاجات العشبيَة

الأرقطيون Burdock (Arctium lappa)

أظهرت هذه العشبة المضادة للتأكسد قدرة على مكافحة التورّم في الأبحاث التي أجريت على الحيوانات. ويُعتبر خبراء الأعشاب في الغرب وفي الطب الصيني التقليدي أن جذر هذه العشبة منقٍّ للدم، كما أظهرت بعض الدراسات أن الأرقطيون يحفّز تدفّق العصارة الصفراء bile التي ينتجها الكبد لتسهيل عملية الهضم. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 3 أكواب من الشاي يومياً (انقعي ملعقة شاي من الجذور المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

مكملات غذائية مفيدة لخلل تنسُّج عنق الرحم

عادة ما تعاني النساء المصابات بخلل التنسج من نقص في عدة مغذّيات. إذا كنت معرَّضة للإصابة فاستشيري طبيبك بخصوص نظام غذائي كامل إذا اكتشفت نقصاً في المواد التالية:

- الفيتامين أ (5000 إلى 10,000 وحدة IU).
- ريبوفلافين (1,6 إلى 10 مليغرام).
- الفيتامين ج (C) (1,000 إلى 2,000 مليغرام).
- حمض الفوليك (400 إلى 600 ميكروغرام).
- الفيتامين هـ (E) (400 إلى 800 وحدة IU).

فوائد البندورة (الطماطم)

تحتوي البندورة الطازجة والمطبوخة على مادة اللايكوبين Lycopene وهي مادة تحمي من الخلل التنسّجي. حاولي البحث عن الطماطم العضوية التي لا تحتوي على أي مواد كيميائية سامة لتفادي تضرر جهازك المناعي أو ازرعي الطماطم بنفسك. إذا رغبتِ بتناول اللايكوبين كمكمّل غذائي فتناولي مليغراماً إلى خمس مليغرامات يومياً.

الحمّاض الجعِد

Yellow Dock (Rumex Crispus)



الحمّاض الجَعِد

بالرغم من عدم توفر الأبحاث التي تثبت فائدة هذه العشبة إلاّ أنها كانت تستخدم منذ القدم لعلاج تضخم العُقَد الليمفاوية وبعض مشاكل البشرة والتهابات الجهاز التنفّسي. كما أنها علاج تقليدي شعبي مشهور للسرطان. الجرعة العادية: أقصاها أربع برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يومياً.

تحذير: تجنبي تناولها أثناء فترة الحمل، وإن كنتِ تعانين من حصى الكلى، استشيري طبيبك قبل الاستعمال.

الحرشف البرّي، شوك مريم Milk Thistle (Silybum marianum)

ليست هذه العشبة أحد أقدم العلاجات لأمراض الكبد بل هي من أكثر الأعشاب التي أُجريت عليها الأبحاث أيضاً. هناك أكثر من 300 دراسة تثبت فعاليّة مادتها الأساسيّة السيليمارين silymarin. كما أنها تمنع نشاط الجذرات الحرّة ومهاجمتها للكبد. الجرعة العادية: 140 مليغراماً من برشامات السيليمارين المعيارية 3 مرات يومياً؛ بعد ستة أسابيع قللي الكمية إلى 90 مليغراماً 3 مرات يومياً؛ أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

الكركم Turmeric (Curcuma Longa)

يخفّف الكركومين من تشوّه الخلايا الناتج عن التدخين كما تشير الأبحاث. الجرعة العادية: برشامات تحتوي على 250 إلى 500 مليغرام من مادة الكوركومين المعيارية أقصاها ثلاث مرات يومياً؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً؛ أو جرعة أقصاها ملعقة شاي من الكركم المطحون مع الطعام يومياً.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

يُعتبر الزنجبيل تابلاً مُدَفِّئاً ومزيلاً للعفن وفقاً للطب الصيني التقليدي. كما أنه يساعد على تسهيل الهضم. الجرعة العادية: أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو بعض الشرائح التي يبلغ عرضها ثُمن بوصة من جذر الزنجبيل الطازج تطبخ مع الطعام؛ أو كوب من شاي الزنجبيل يومياً (اغلي 3 إلى 4 أكواب من الشرائح مع كوب من الماء مدة 10 إلى 15 دقيقة). تحذير: لا تتجاوزي الجرعة الموصى بها؛ لا تتناولي الزنجبيل إذا كنت تعانين من أمراض المرارة.

نفل المروج Red Clover (Trifolium pratense)

بالرغم من عدم دراسة نشاط هذه العشبة في علاج السرطان وتفاديه إلاّ أن نفل المروج مصدر غني بالإستروجين النباتي وهي مواد كيميائية نباتية شبيهة بالإستروجين البشري. قد تمنع هذه المواد الإصابة بالسرطان بالنسبة للأشخاص الذين يعتمدون نظاماً غذائياً نباتياً لأنها تلتصق ببعض الخلايا وتمنع الإستروجين الحقيقي من الإفراط في تنبيه الجسم. يمكن الحصول على أزهار نفل المروج بسهولة وهي آمنة لذيذة. الجرعة العادية: أقصاها خمس برشامات تحتوي على 500 مليغرام؛ أو كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (انقعي ملعقة طعام من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة حتى أربع مرات يومياً.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea purpurea, E. angustifolia, E.pallida)

هنالك العديد من منتجات الأخيناشيا المتوفرة في الأسواق وخاصة لمعالجة الرشح والإنفلونزا. للحصول على أفضل النتائج تناولي الأخيناشيا على مدى أسبوعين ثم خذي فترة استراحة لمدة أسبوع. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً أو 60 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

تحذير: ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من حساسيّة تجاه عشبة الرَّجيد ragweed

ألاّ يتناولوا الأخيناشيا لأنها تنتمي إلى العائلة نفسها. لا تستخدمي الأخيناشيا إذا كنتِ تعانين من أمراض فـي الجهاز المناعي كمرض نقص الجهاز المناعي HIV.

أستراغالَس Astragalus (Astragalus membranaceus)

استخدم الصينيون جذر هذه العشبة منشطاً عاماً على مدى ألفي عام. أظهرت الدراسات أن الأستراغالَس يساعد جهاز المناعة على استعادة وظيفته لدى مرضى السرطان. إن عيدان الأستراغالَس متوفرة بشكل واسع فـي الصيدليات الصينية وفـي متاجر الأطعمة الصحية، ويمكن إضافتها إلى الحساء عند الطبخ ثم إزالتها قبل التقديم – على أنك لن تستطيعي معرفة نسبة المادة التي تحصلين عليها بالضبط. سوف تجدين الأستراغالَس فـي تركيبات مختلفة ممزوجاً مع توت Ligustrum (Ligustrum Lucidum)، وهو علاج صيني آخر. الجرعة العادية: ثماني أو تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 3 إلى 4 قطرات من الصبغة 3 مرات يومياً.

فطر الرايشي Reishi (Ganoderma Lucidum)
وَفطر الشيتاكي Shiitake (Lentinula edodes)

يحتوي هذان النوعان من الفطر على مكوّنات تعزّز الجهاز المناعي. بإمكانك غلي بعض الفطر المجفّف لصنع المرق أو إضافة بعض الفطر الطازج إلى الحساء أو تناول الأقراص أو المستخلصات السائلة. الجرعة العادية من الرايشي: أقصاها خمس برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو 3 أقراص تحتوي على 1000 مليغرام 3 مرات يومياً

شاي لعلاج خلل تنسج عنق الرحم

يمكن حفظ هذا الشاي فـي الثلاجة مدة ثلاثة أيام؛ إشربي كوبين أو ثلاثة يومياً قبل الوجبات.

2 ملعقتا شاي من ثمار فلفل الراهب أو شجرة العفّة vitex

1 ملعقة شاي من جذر الأرقطيون burdock root

1 ملعقة شاي من نفل المروج red clover

1 ملعقة شاي من أوراق ستيفيا الحلوة stevia (حسب الرغبة)

$^1/_2$ إلى 1 ملعقة شاي من النعناع البري أو العادي (حسب الرغبة)

5 أكواب من الماء

إغلي الأعشاب مع الماء ثم اتركيها على نار هادئة مدة خمس دقائق. غطّي القدر ودعيها تنتقع مدة عشرين دقيقة إضافية. صفّي الأعشاب.

كحدٍّ أقصى. الجرعة العادية من فطر الشيتاكي: برشامات تحتوي على 500 مليغرام من المادة المعيارية أو الأقراص مرتين يومياً.

فلفل الراهب، شجرة العِفّة Vitex (Vitex agnus- castus)

تستخدم هذه العشبة لعلاج أعراض ما قبل الطمث PMS وحالات مشابهة تتعلق بالهورمونات تصيب المرأة. بالرغم من أنه لم يتم دراسة العشبة لعلاج خلل تسج عنق الرحم إلاّ أنها تنفع في معالجة أمراض أخرى تصيب الجهاز التناسلي الأنثوي. الجرعة العادية: أقصاها 3 برشامات تحتوي على 650 مليغراماً يومياً؛ أو كوب من الشاي يومياً (انقعي ملعقة شاي من الثمار المجفّفة المطحونة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة يومياً. تحذير: لا تتناولي العشبة إذا كنت تتناولين عقاقير الهورمونات البديلة. لا تستخدميها إذا كنت حاملاً.

حالة التعب المزمن

إذا كنت تقرأ الكتب حتى الساعة الواحدة بعد منتصف الليل ثم تستيقظ متعباً عند الساعة السادسة صباحاً فهذا لا يعني أن لديك أعراض التعب المزمن Chronic Fatigue Syndrome. هذا التعب طبيعي أما حالة التعب المزمن فهي تشير إلى إرهاق دائم تشعر معه بالتعب عند بذل أدنى جهد. كل سنة يشخص الأطباء الأميركيون ستة آلاف حالة من التعب المزمن. ولأنه لا يوجد سبب واضح لهذه الحالة فعلاجها أيضاً غير معروف. تشير خبرة الأطباء والأبحاث إلى بعض الأعشاب والمكمّلات الغذائية التي تخفّف من حِدّة الأعراض.

تبدأ هذه الحالة بالإصابة برشح مشابه للإنفلونزا ولكنّه لا يزول تماماً ثم يتبعه تعبٌ لا تُزيله راحة ولا علاقة له بالإجهاد. من الأعراض الأخرى آلام الحلق وحساسيّة العقد الليمفاوية في الرقبة وتحت الإبط وآلام العضلات والمفاصل والصداع وتضرر الذاكرة وعدم التركيز والاكتئاب والقلق والأرق. تضعف هذه الأعراض ثم تزداد قوة، فبعد أن تبدأ بالزوال وتظن أنك تتحسن منها وتحاول استعادة حياتك، تعود صحتك إلى الانتكاس. إذا كنت تشك أنك مصاب بأعراض التعب المزمن فمن الضروري أن ترى طبيبك وتستشيره.

فهنالك بعض الأمراض التي تتشابه أعراضها مع أعراض التعب المزمن وبعضها تعتبر من مؤشرات الإصابة بالتعب المزمن فعلاً.

التعامل مع التعب المزمن

إذا أردت قهر هذه الحالة فعليك تغيير أسلوبك في الحياة للحصول على أفضل علاج.

- **الراحة، الراحة، الراحة.** عليك إجراء تغييرات هامة في برنامجك خاصةً أثناء حدوث أعراض التعب المزمن الحرجة. هذا يتطلب منك وممَّنْ حولك المرونة والتفهم.
- **خفِّف من الإجهاد.** لاحظ الباحثون أن الإجهاد يحد من وظيفة الجهاز المناعي مما يؤدي إلى الكثير من التغييرات التي تُسببها أعراض التعب المزمن. أظهرت إحدى النظريات أن الضرر الناتج عن الإجهاد قد يزيد من إمكانية التعرّض لالتهاب فيروسي أو إعادة تشغيل بعض الفيروسات الكامنة كفيروس الحَلأ Herpes.
- **ممارسة التمارين الخفيفة.** بالرغم من أن بذل الجهود الجسمانية قد تؤدي إلى التعب إلاّ أن قلّة الحركة تضعف عضلات القلب والعضلات العظمية مما يزيد من التعب. إن التوازن ضروري فالدراسات أظهرت أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة تحسّن من أعراض التعب وقوة العضلات والرشاقة العامة. استشر طبيبك حول التمارين المناسبة لحالتك.
- **كل باعتدال.** تجنّب الأطعمة السريعة التي تفتقر إلى المغذّيات واعتمد نظاماً غذائياً مليئاً بالأطعمة الكاملة ومتنوعاً ويحتوي على كميات كافية من البروتينات والنشويات. تناول وجبات خفيفة كل ثلاث ساعات للحفاظ على الطاقة.
- **تجنّب المنبّهات.** يفقدك تناول المنبهات بكثرة مخزون الطاقة لديك لذا من الضروري تجنّب الكافيين، بالرغم من صعوبة تطبيقه. جرّب تناول المكسرات المغلّفة بالخروب بدلاً من ألواح الشوكولا وتناول شاي الأعشاب بدلاً من الشاي الأسود واستبدال القهوة العادية بالقهوة الخالية من الكافيين أو القهوة العشبيّة.
- **امتنع عن التدخين.** يزيد دخان السجائر من تعرّض الجهاز التنفسي للالتهابات ويحدّ من كمية الأوكسجين في الخلايا كما يضعف الجهاز التنفسي بشكل عام وأنت في غنى عن ذلك.

العلاج بالعقاقير

ليس هناك علاج سحري لهذه الحالة، ولكن العقاقير المضادة للالتهاب من غير الستيرويدات كالإيبيوبروفين والنابروكسين تساعد على التخفيف من آلام العضلات والمفاصل. يصف بعض الأطباء العقاقير التي تحتوي على البنزوديازيبين benzodiazepine كالفاليوم والزاناكس والسيراكس والرستوريل في حال الأرق، أو مضادات الاكتئاب إذا كان الحزن أحد هذه الأعراض.

العلاجات العشبية

الجنسنغ السيبري Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus)

يقوّي هذا المنشط المعروف عمل الغدّة الكظرية ويعزّز مقاومة الإجهاد. أظهرت دراسة ألمانية أن تناول هذه العشبة (10 مليغرام من المستخلص السائل) 3 مرات يومياً على مدى أربعة أسابيع زاد من عدد خلايا الجهاز المناعي لدى المتطوعين الأصحّاء. وقد ضاعف تناول الجنسنغ نوعَي الخلايا T lymphocytes والخلايا القاتلة الطبيعية التي يكون عددها منخفضاً لدى مرضى التعب المزمن. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea angustifolia, E. purpurea, pallida)

أظهرت الدراسات قدرة هذه العشبة الشهيرة على تحسين وظيفة الجهاز المناعي لدى الأشخاص الذين يعانون من أعراض التعب المزمن. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً؛ أو 60 قطرة ثلاث مرات يومياً. تناول العشبة مدة أسبوعين متتاليين ثم خذ استراحة مدتها أسبوع واحد. تحذير: إذا كنت تعاني من حساسيّة تجاه أعشاب أخرى من عائلة زهرة الربيع فقد تعاني من حساسيّة تجاه الأخيناشيا.


أستراغالَس

الأستراغالَس
Astragalus (Astragalus membranaceus)

إن الأستراغالَس منشّط عام له أهميته في الطب الصيني التقليدي فهو يعيد بناء الجهاز المناعي وهو مضاد للبكتيريا والفيروسات. كما أنه يحسّن من قدرة التحمل وهو آمن إذا استخدم فترة

طويلة. تجعل هذه الصفات جميعها الأستراغالَس خياراً مثالياً لعلاج أعراض التعب المزمن. الجرعة العادية: ثماني إلى تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة مرتين يومياً.

فِطر الرايشي Reishi (Ganoderma Lucidum)

كان فِطر الرايشي يستخدم كعلاج تقليدي منذ آلاف السنين. أما اليوم فأثبتت الدراسات أن فِطر الرايشي يحمي الكبد ويكافح الحساسيّة والالتهاب والفيروسات كما أنه مضاد للتأكسد. هل تريد المزيد من المزايا؟ يساعد فِطر الرايشي على تهدئة القلق والحدّ من الأرق وهو آمن للاستخدام على المدى الطويل. الجرعة العادية: أقصاها خمس برشامات تحتوي على 420 مليغراماً يومياً، أو 3 أقراص تحتوي على 1000 مليغرام 3 مرات يومياً.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

يؤخر تناول جذر السوس من تخلُّص الجسم من الكورتيزول cortisol وهو هورمون تنتجهُ الغدد الكظرية يقلّ لدى مرضى التعب المزمن. يعود الفضل لمادة الغليسيرسين الموجودة في السوس في التأثير على الكورتيزول كما أنها تساعد على مكافحة الفيروسات. لذا فتناول السوس الخالي من جوهر السوس (الغليسيرسين) لن يفيد في علاج حالة التعب المزمن. يصف الطبيب المتخصص في الطب الطبيعي ومؤلف كتاب «الوصفات العشبية لصحة أفضل»، دونالد براون، 2000 إلى 3000 مليغرام من جذر السوس مرتين يومياً على مدى أربعة إلى ثمانية أسابيع. تحذير: لا تتناول السوس لأكثر من ثمانية أسابيع دون إشراف الطبيب. لا تتناول السوس إذا كنت تعاني ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو مرض الغدّة الدرقيّة والكلى أو القلب أو إذا كنت تتناول مدرّات البول. لا تستخدمي السوس إذا كنتِ حاملاً.

عشبة اللوماتيوم Lomatium (Lomatium dissectum)

لهذه العشبة تاريخ طويل حيث يعود استخدامها إلى عهد الأميركيين الأصليين (الهنود الأميركيين)، تقترح بعض الدراسات أنها تساعد على مكافحة أنواع كثيرة من الفيروسات والبكتيريا. ولأن صبغة جذر هذه العشبة تسبب طفحاً جلدياً مؤقتاً في جميع أنحاء الجسم، يقترح الخبراء استخدام مستخلص خالٍ من الأصباغ المسبّبة للطفح. الجرعة العادية: لم يتوصل الباحثون إلى إجماع حول جرعة معيّنة للـ Lomatium لذا اتبع التعليمات المذكورة على العبوّة.

الترّنجان، المليسة Lemon balm (Melissa officinalis)

يكافح شاي هذه العشبة التقليدي العديد من الفيروسات بما في ذلك فيروس القوباء Herpes الذي يعتقد أنه قد يساعد في التسبّب بحالة التعب المزمن. **الجرعة العادية:** أقصاها 9 برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً، أو كوب من الشاي يومياً (إنقع ملعقتين إلى أربع ملاعق شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة).

الأوفاريقون St. John's wort (Hypericum perforatum)

يجد الكثير من خبراء الأعشاب أن هذه العشبة التي تستخدم عادةً لعلاج الاكتئاب تحسّن من الشهيّة ومستوى الطاقة وتخفّف من القلق كما أنها مضادة للفيروس. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي على 300 مليغرام من مادة الهايبيريسين hypericin المعيارية بنسبة 0,3 %، 3 مرات يومياً، أو كوب من الشاي يومياً (إنقع $^1/_2$ ملعقة إلى ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة)، أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

إذا كنت تعاني من الأرق بسبب القلق فقد يساعدك الناردين على النوم تماماً كالمهدئات الطبية؛ ولكن دون التسبب بالصداع المعوّق في الصباح أو التسبب بالإدمان. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي (إنقع ملعقتي شاي من الجذر المجفّف المهروس في كوبين من الماء مدة 10 إلى 15 دقيقة؛ إمزجه مع أعشاب أخرى أو تناوله مع العصير إذا لم تعجبك رائحته أو طعمه). أو برشامة تحتوي على 150 إلى 300 مليغرام من مادة حمض فاليريك المعيارية بنسبة 0,8 % أو برشامات غير معيارية تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام؛ أو $^1/_2$ ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة مع الماء. تناولها قبل نصف ساعة من وقت النوم. **تحذير:** لا يسبّب الناردين الإدمان ولكن إذا اقتنعت أنك لن تستطيع النوم من دونه فقد تعتمد على الناردين اعتماداً نفسياً. يسبب الناردين في بعض الحالات النادرة التنبّه بدلاً من التهدئة فإذا شكوت من ذلك فتوقّف عن تناول الناردين.

عُقبولة الشفة

أنت الآن تتعرض للكثير من الضغوطات، فمديرك يراقب عملك وينتقده وسيارتك بحاجة إلى الكثير من التصليحات وأهل زوجتك قادمون لزيارتكما بعد أقل من أسبوع. فجأة تشعر وأنت جالس في مكتبك بوخز في شفتك العليا وهو شعور تعرف أنه بادئة لظهور عقبولة الشفة Cold Sore.

ثم تنظر في المرآة وترى مجموعة من النفط أو البثور الصغيرة المؤلمة وتتمنى أن تختبئ ريثما تختفي هذه العقبولة (10 إلى 14 يوماً). إذا أُصبت بعقبولة الشفة فمن المرجح أنك تعرف أنها ظهرت من التعرض للإجهاد الذي أضعف الجسم وجعل من السهل مهاجمة فيروس القوباء Herpes له.

العلاج بالعقاقير

العقاقير الفموية المضادة للفيروس

أسيكلوفير Acyclovir (Zovirax, Avirax)، فالاسيكلوفير Valacyclovir (Valtrex). وظيفتها: تمنع (ولكن لا تزيل) فيروس القوباء وتقلّل من مدّة التهاب العقبولة؛ كما تَحُدُّ قدرة الفيروس على التسبب بالتهاب عقبولة أخرى. آثارها الجانبية: فقدان الشهيّة، الغثيان والقيء، الإمساك أو الإسهال، التعرّق الزائد، الدّوار، التوعك، الصداع، الارتباك. وقد تؤدي إلى مقاومة الفيروس للدّواء.

مسكّنات الألم

أسيتامينوفين، أسبيرين، إيبيوبروفين. وظيفتها: تخفيف الألم والتهاب العُقبولة (ما عدا الأسيتامينوفين الذي لا يخفف الالتهاب). آثار الأسبيرين الجانبية: الحُرقة (الحاروقة)، الغثيان الخفيف، القيء. آثار الإيبيوبروفين الجانبية: الدّوار، آلام المعدة، الغثيان، الصداع، الإسهال.

العقاقير الموضعيّة

ليدوكين Lidocaine (Viscous Xylocaine)، بنزوكين (Topicaine, Oragel, Anbesol benzocaine). وظيفتها: تخدير النفط أو البثور. آثارها الجانبية: احتمال التعرض للحساسيّة.

طرق سهلة لمنع العقبولة Cold Sore

إليك بعض النصائح الإضافية لتفادي التعرّض لعقبولة الشفة أو الحد من فترة استمرارها.

- احم نفسك من الشمس: يُحفّز التعرُّض لأشعة الشمس ظهور العُقبولات. ضع الكريم الواقي من الشمس - قبل ساعة من الخروج إلى الشمس - على وجهك وشفتيك وضَع المزيد بشكل متكرر. (أمَّا المنتجات التي تحتوي على التيتانيوم ديوكسايد Titanium dioxide أو الزنك أوكسايد Zinc oxide فتوضع مرة واحدة قبل الخروج مباشرة). إن القبعة العريضة الأطراف تفيدك ولكنها لن تغني عن الكريم الواقي. إذا كنت تتناول الأوفاريقون St. John's wort فانتبه لأن هذه العشبة تزيد من حساسية البشرة عند التعرّض لأشعة الشمس.
- أخبار سارة لمحبّي القهوة! إن الكافيين الذي تحتويه القهوة والشاي يمنع فيروس القوباء. أظهرت إحدى الدراسات أن جل الكافيين الموضعي (Cafon) يخفف من نمو التهابات عقبولة الشفة. إذا كنت تشعر ببوادر ظهور العقبولة فأسْرِع وَضَعْ كيس شاي رطب أو بقايا القهوة المطحونة على العقبولة. ويحتوي الشاي على مواد قابضة لتجفيف النفط أو البثور أيضاً.

ملطّفات/مراهم الشفة (Campho - phenique, Blistex lip Medex, Carmex) وظيفتها: تحافظ على رطوبة مكان الالتهاب وتخفّف من الألم. آثارها الجانبية: نادرة جداً.

العلاجات العشبية

المِليسة، الترنجان Lemon Balm (Melissa officinalis)

يمنع الترنجان انتشار الكثير من الفيروسات ومنها فيروس القوباء Herpes. أظهرت دراسة ألمانية أجريت على أشخاص يعانون من العقبولة والقوباء التناسلية أن وضع الكريم الذي يحتوي على واحد بالمائة من مستخلص الترنجان خمس مرات يومياً يخفّف من أعراض العقبولة وحجم الالتهاب عبر الحفاظ على صحة الخلايا ومنعها من التعرض للفيروس. بعد أربعة أيام أثْبَتَ 60 بالمائة من المرضى الذين استخدموا كريم التُرنجان للقيّمين على الدراسة أن عقبولتهم قد شُفيت. وفي اليوم الثامن شُفيَ 98 بالمائة منهم تماماً من الالتهاب. يمكن إيجاد كريمات الترنجان في الأسواق، وإذا كنت تملك عشبة الترنجان الطازجة فيمكنك صنع كمّادة من أوراقها. الجرعة العادية: 3 إلى 4 أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر دقائق)؛ أو 9 برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً كحدٍّ أقصى؛ أو وضع زيت الترنجان الأساسي مباشرة على العقبولة 3 إلى 5 مرات يومياً. تحذير: لا تتناول زيت الترنجان الأساسي داخلياً.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

أظهرت الدراسات قدرة السوس على إبطال نشاط فيروس القوباء Herpes كما له تأثير قوي مضاد للالتهاب. عند حدوث الالتهاب ضع المنتجات التي تحتوي على مستخلص السوس والمنثول المهدئ للألم المستخرج من النعناع البستاني أو ضع كمادة أو معجوناً يحتوي على السوس عدة مرات في اليوم. **الجرعة العادية**: 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقتي شاي من الجذر المجفف والمقطع في كوب من الماء الساخن مدة 15 دقيقة) أو جرعة أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. **تحذير**: لا تتناول السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع ولا تتناوله أبداً إذا كنت تعاني من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكبد أو إذا كنت تتناول مدرّات البول أو digitalis أو إذا كنتِ حاملاً.

آذان الدب Mullein (Verbascum thapsus)


آذان الدّب

أظهرت الدراسات المخبرية أن هذه النبتة تحارب فيروسات القوباء كما أنها تهدئ البشرة المتهيّجة. **الجرعة العادية**: 6 إلى 8 أكواب من الشاي (إنقع ملعقتي شاي من الأزهار والأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 دقائق)؛ أو 25 إلى 40 قطرة من الصبغة كل ثلاث ساعات وحتى ما قبل النوم. لصنع كمادة، بلّل قطعة قماش نظيفة بالشاي البارد ثم ضعها على العقبولة كلما دعت الحاجة.

الأوفاريقون St. John's-wort (Hypericum perforatum)

يحارب الهايبيرسين hypericin، وهي مادة يحتوي عليها الأوفاريقون، فيروسات القوباء. وقد استخدمت عشبة الأوفاريقون منذ القدم لعلاج الجروح. **الجرعة العادية**: برشامات تحتوي على 300 مليغرام 3 مرات يومياً؛ أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً أو 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من النبتة المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 دقائق). بإمكانك وضع كمّادة يوميا. **تحذير**: قد يؤدي إلى حساسيّة الجلد لدى التعرّض لأشعة الشمس. لا تتناول العشبة إذا كنت تتناول مضاد للاكتئاب.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea angustifolia, E. purpurea, pallida)

يمنع الأخيناشيا فيروس القوباء كما تُخدّر مستخلصات هذه العشبة مكان الألم. جرّب الأخيناشيا في المعجون والكمّادات. إذا شعرت بتوعك في جميع أنحاء جسمك عند الإصابة بعقبولة الشفة أو إذا كان الرشح مسبباً للعقبولة، فتناول الأخيناشيا داخلياً. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 ميلغرام يومياً، أو 60 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

كبش القرنفل Clove (Syzygium aromaticum)

استُخْدِم كبش القرنفل في إحدى الدراسات المخبرية مع الآسيكلوفير Acyclovir، فأدّى هذا المزيج العشبي والطبّي إلى ازدياد فعالية العلاج وهو أفضل من استخدام كل

الفيتامينات لجسمنا من الداخل والخارج

إليك بعض الفيتامينات المفيدة في تجنب الإصابة بالعُقبولة أو علاجها:

- يحارب الفيتامين ج (C)، والزنك، والكرسيتين quercetin فيروس القوباء. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن وضع محلول يحتوي على الفيتامين ج (C)، بشكل متكرر على العقبولة يساعد على علاج التهاب العقبولة ويخفّف من أعراضها. كما أن وضع جِلّ الزنك سولفايت Zinc sulfate على العقبولة نافع أيضاً. أما الكرسيتين وهو صباغ نباتي موجود في البصل والثوم وأطعمة أخرى فيحارب فيروس القوباء. كما أن شمع النحل bee propolis الذي يحتوي على الكرسيتين أفضل من الكرسيتين وحده في محاربة فيروس القوباء، كما تشير إحدى الدراسات. بإمكان إيجاد هذه المنتجات وحدها أو في تركيبات مختلفة في الأسواق.
- يحارب اللايسين الأميني Amino acid Lysine فيروس القوباء. ويحتاج الفيروس للحمض الأميني arginine ليتكاثر، لذا فإن اعتماد نظام غذائي غني باللايسين وقليل الأرغنين يساعد على تفادي القوباء. ولكن نظراً لأن اللايسين موجود في اللحم ومشتقات الحليب، أي المواد الكثيرة الدسم فمن الصعب أن ننصح بتناول المزيد منها وترك الخضار والحبوب الكاملة والمكسّرات التي تحتوي على الآرغنين.

هل تستطيع مكمّلات supplements اللايسين المساعدة على تفادي عودة العقبولة؟ ربما، ولكن بعض الدراسات لم تثبت فعاليته. أظهرت إحدى الدراسات أن تناول 1000 مليغرام من L-lysine 3 مرات يومياً لمدة ستة أشهر فعّال في الحد من عودة العقبولة. فإذا كنت معرضاً للإصابة بعقبولة الشفة فاستشر طبيبك بشأن مكمّلات اللايسين.

علاج على حدة. وحتى إذا كنت تتناول العقاقير المضادة للفيروسات فجرّب وضع زيت كبش القرنفل الأساسي على عقبولة الشفة مباشرة. تحذير: لا تتناول هذا الزيت داخلياً.

الثوم Garlic (Allium sativum)

يساعد الثوم على مكافحة الكثير من الفيروسات ومنها فيروسات القوباء. عند الإصابة بعقبولة الشفة أضف الثوم إلى نظامك الغذائي. وللحفاظ على قدرة الثوم المضادة للبكتيريا إقطع الثوم واهرس أو اضغط على فصوص الثوم ثم أضفها إلى الأطعمة المطبوخة قبل دقيقة من تقديمها. الجرعة العادية: فص إلى 3 فصوص من الثوم الطازج.

الرشح والإنفلونزا

يعد بعض الأشخاص أنفسهم نفسياً وجسدياً للتعرّض للرشح والإنفلونزا في فصل الشتاء. ولكن الحقيقة أن الطقس ليس المسبب الوحيد للإنفلونزا والرشح بل المدة الزمنية التي نمضيها مع المصابين بالرشح والإنفلونزا وضيق المكان الذي يجمعنا معهم. إن الفيروسات التي تسبب الرشح والإنفلونزا تنتقل بالعدوى بشكل كبير وهي تلعب دوراً كبيراً في التأثير على صحتنا العامة. إن الرشح والإنفلونزا هما السببان الأوّلان لاكتظاظ عيادات الأطباء بالمرضى والتغيّب عن العمل. يصاب البالغون بالرشح والإنفلونزا بمعدل أربع مرات سنوياً ويزيد احتمال الإصابة لدى المدخنين والذين يمضون وقتاً طويلاً مع الأطفال.

للأسف، ليس هناك أي عقاقير طبية تساعد على تفادي الرشح أو علاجه ومعظمها لا يخفّف من أعراض الرشح بل إن بعضها يزيدها سوءًا. أما بالنسبة للإنفلونزا فاللقاحات تحمي بعض الشيء وكذلك الأمر بالنسبة لبعض الأدوية. ويمكن لمسكنات الألم العادية التخفيف من بعض أعراض الرشح والإنفلونزا.

ولكن بعض الدراسات العلمية أظهرت أن التركيبات التي تحتوي مضادات الاحتقان المضادة للهيستامين، المستخدمة في علاج هاتين الحالتين لا تعالجهما تماماً بل إنها قد تسبب بعض الآثار المزعجة. أظهرت إحدى الدراسات أن استخدام الأسيتامينوفين

والأسبيرين. وهما علاجان شائعان للرشح والإنفلونزا. يقلّل من مناعة الجسم ويزيد أعراض الرشح كالاحتقان الأنفي. ولكن هذه الآثار الجانبية لا تمنع الناس من استخدامهما.

هنالك الكثير والكثير من عقاقير الرشح في الصيدليات إلاّ أن العلاجات العشبية أفضل بكثير من هذه العقاقير ولأسباب عدة. فبعضها يعزّز وظيفة الجهاز المناعي مما يعني تجنّبك الرشح المنتشر حولك أو مكافحته بشكل أكثر فعاليّة إذا كنت أصبت به بالفعل. تمنع بعض الأعشاب الفيروسات وبعضها يزيل أعراض الرشح والأفضل من ذلك كله أنه نادراً ما يكون للعلاجات العشبية آثار جانبية.

هل هو الرشح أم الإنفلونزا؟ ما هو الفرق؟

يصيب الرشح المجاري العليا من الجهاز التنفسي أي أنك لن تشعر بأي ألم في الجسم. أما أعراض الإنفلونزا فسريعة وتؤدي إلى توعك في جميع أنحاء الجسم.

الأعراض	الرشح	الإنفلونزا
بدايته	تدريجية	مفاجئة وقويّة
الأنف	يتقّطر	محتقن
الحلق	يخدش	يؤلم/ملتهب
الصدر	سعال خفيف عند زوال الأعراض	سعال قوي ويستمر لفترة طويلة
الرأس	صداع خفيف يسبّبه الاحتقان	صداع أقوى
آلام العضلات	لا توجد	موجودة عادةً
القشعريرة/الحمّى	لا توجد، أو خفيفة	موجودة عادةً
الحساسيّة تجاه الأضواء	لا توجد	موجودة أحياناً
التعب	لا يوجد	موجود
فقدان الشهيّة	لا يوجد	موجود

ولكن انتشار العلاجات العشبية المخصصة لعلاج الإنفلونزا والرشح نعمة ونقمة في الآن معاً. فاختيار العلاجات المناسبة أمر محيّر، وإليك هذا الاقتراح: أضف منشطاً لجهازك المناعي كفطر الرايشي Reishi أو الأستراغالس Astragalus لنظامك الغذائي اليومي خلال موسم الرشح أو الإنفلونزا. وإذا شعرت بأعراض الرشح والإنفلونزا تناول منشّطات الجهاز المناعي كالآخيناشيا والأعشاب المضادة للفيروسات كي تساعد جسمك على حماية نفسه. أما إذا أصبت بالفيروس بالفعل فاستخدم الأعشاب التي تلائم الأعراض التي تعاني منها. ولا تنسَ أن كل علاج تزداد فعاليته عندما يقترن بالراحة وشرب الكثير من السوائل وتناول الأطعمة المغذية.

العلاج بالعقاقير

مسكّنات الألم

الأسبيرين، الأسيتامينوفين، الإيبيوبروفين، النابروكسين، وظيفتها: تخفّف من الحمّى والألم. تستخدم غالباً لعلاج الأعراض المتعددة. آثار الأسبيرين الجانبية: الحرقة (الحاروقة)، عسر الهضم، الغثيان الخفيف، القيء، تهيّج بطانة المعدة؛ وحالات قليلة الشيوع من

علاج فعّال مصنوع من الأملاح

هنالك علاج بسيط تجده في الصيدليات وهو البخاخات والمحاليل الملحية لعلاج أعراض الرشح والإنفلونزا (Non-Medicated Saline). إنّ رشّ ماء الملح داخل أنفك يحلّل الاحتقان ويسهل من عملية التخلص منه.

تستطيع صنع محلولك الملحي الخاص عبر مزج $^1/_4$ ملعقة إلى نصف ملعقة شاي من ملح الطعام مع كوب من الماء الدافئ. إمزج محلولاً جديداً كل يوم وضعه في قنينة ذات بخاخ أو قطّارة واستخدمه كلما دعت الحاجة. بإمكانك ملء أنفك بالمحلول لتنظيفه باستخدام أنبوب يدعى neti pot يباع لدى مورّدي معدّات اليوغا.

والأفضل من هذا كله أن تَرُشّ أنفك بنقيع مصنوع من خليط الأعشاب الشافية مع المحلول الملحي. تعمل الأعشاب التي تحتوي على البربيرين - كالحوذان المر وجذور العنب الجبلي - كمضادات البكتيريا الطبيعية ومنشطات الأغشية المخاطية. اغلِ ثمن كوب من الأعشاب في كوب من الماء مدة عشر دقائق وصفّها ثم اضف هذا النقيع إلى المحلول الملحي.

مضاعفة أعراض الربو. آثار الإيبيوبروفين والنابروكسين الجانبية: الدّوار، الغثيان، تقلّصات المعدة، الصداع، الإسهال، الطفح الجلدي.

مضادات الهيستامين

برومفينيرامين brompheniramine، كلورفينيرامين chlorpheniramine، ديفينهيدرامين diphenhydramine وغيرها (موجودة في الكومتريكس .Comtrex, Contac, Dimetapp Dristan، وفيكس Vicks) وظيفتها: تجفّف الإفرازات الأنفية؛ آثارها الجانبية: الدّوار، جفاف الفم، الأنف، والحلق؛ واحتقان الأنف.

مضادات الاحتقان

بسودوإيفيدرين Pseudoephedrine (Sudafed ، Dimetapp Decongestant)، فينيلايفرين phenylephrine (Neo-Synephrine, Dristan)، أوكسيميتازولين Dristan, Oxymetazoline (Afrin)، (بخاخ 12 ساعة)، xylometazane زيلوميتازولين Sinex, (Neo-Synephrine II)، وظيفتها: تقلّص الأغشية المخاطية الملتهبة. آثار مضادات الاحتقان الفموية الجانبية: القشعريرة، الانفعال، ضعف الشهية، الأرق. آثار مضادات الاحتقان الأنفية الجانبية: الإفراط في الاستخدام يؤدي إلى عودة الاحتقان بشكل أكثر قوة من السابق.

العقاقير المضادة للفيروسات

أمانتادين Amantadine (Symadine, Symmetrel)؛ ريمانتادين rimantadine (Flumadine)؛ وظيفتها: تمنع إنفلونزا النوع الأول A عندما يتم تناولها يومياً خلال موسم الإنفلونزا.

علاج شائع ومؤذ

لا تعالج مضادات البكتيريا التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية . كالإنفلونزا والرشح . إلاّ إذا ازداد المرض بسبب التهابات بكتيرية. ولكن الدراسات أظهرت أن الأطباء يَصِفون مضادات البكتيريا لـ 60 بالمائة من مرضاهم.

إن الكلفة السنوية لاستخدام المضادات هي 5,37 مليون دولار. إذا وصف طبيبك مضادات البكتيريا فاسأله عن السبب. اسأل عن آثار مضادات البكتيريا الجانبية فقد تتمكّن من التخلص من أعراض الإنفلونزا والرشح دون الحاجة إليها، إلاّ إذا أشارت الأعراض إلى التهاب بكتيري.

الفطريات المضادة للإنفلونزا

يحتوي فِطْر الرايشي والـ shiitake على مواد تسمّى بوليساكارايدز polysaccharides تنشّط وتحفِّز الجهاز المناعي. كما يحفّز فِطر شيتاكي shiitake إنتاج الجسم للمادة المضادة للفيروسات والتي تسمى الإنترفيرون interferon. بالرغم من عدم إجراء الدراسات على البشر إلاّ أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات أظهرت قدرة الشيتاكي Shiitake على الحماية من الإنفلونزا. أضف فطر شيتاكي Shiitake الطازج أو المجفّف إلى الحساء إذا كنت تطبخ حساء الدجاج للحماية من الرشح. أما إذا أردت محاربة الرشح فتناول المكملات الغذائية المصنوعة من أنواع الفِطر. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي على 500 مليغرام من المستخلص المعياري أو الأقراص مرتين يومياً.

تساعد مكوّنات فِطر الرايشي Reishi المضادة للالتهاب على التخفيف من التهاب مجرى التنفس الذي يصاحب الرشح والإنفلونزا. يستخدم هذا النوع من الفطر (الرايشي) منذ مئات السنوات ويعتبر منشطاً هاماً في الطب الآسيوي. **الجرعة العادية:** أقصاها خمس برشامات تحتوي على 420 مليغراماً يومياً أو 3 أقراص تحتوي على 1000 مليغرام، ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

تخفّف من أعراض الإنفلونزا حين يتم تناولها خلال 48 ساعة من بداية الأعراض. **آثارها الجانبية:** الصداع، صعوبة التركيز، الدّوار، سرعة الانفعال، العصبيَّة، الأرق، الكوابيس، كما تنشّط العقاقير خلق أنواع فيروسية مقاومة للعقار. (يتم تطوير دواء جديد للإنفلونزا يُدعى زاناميفيد وهو دواء يُؤخذ بواسطة الأنف. أظهرت الدراسات حتى الآن أنه يخفف من مدة الأعراض وحدّتها وآثاره الجانبية أقل بكثير من مضادات الفيروس الأخرى).

عقاقير أخرى

حقن الإنفلونزا: توجد لقاحات لبعض أنواع فيروسات الإنفلونزا. أما فعاليتها فتتفاوت وتزول بسرعة وفقاً لنوع اللقاح وصحة جهاز المريض المناعي. **آثارها الجانبية:** حساسيّة الجلد في مكان الحقنة؛ وبشكل أقل شيوعاً الحمى وآلام العضلات. (هنالك بديل جديد نسبياً لحقن الإنفلونزا وهو الحصول على جرعة من الفيروس المضعّف عبر الأنف، وقد أظهر الأطباء حتى الآن أن هذا الأسلوب فعّال وآثاره الجانبية قليلة).

المزيد من التركيبات العشبيّة

يسبب الرشح والإنفلونزا تهيّج بطانة الجهاز التنفسي في بعض الأحيان. تساعد الأعشاب ذات الخصائص الملطفة على تخفيف التهاب الحلق والمجاري الشُعبية. من بين هذه الأعشاب نذكر: آذان الدب أو البوصير mullein (verbascum thapsus) التي لها خصائص طاردة للبلغم ومضادة للفيروسات، الخطمي (Althaea officinalis Marshmallow)؛ الدردار (غُبيراء) اللزج Slippery elm (Ulmus rubra)، لِسان الحمل plantain (plantago lanceolata) والسوس Licorice (Glycyrrhiza glabra).

تساعد طاردات البلغم Expectorants على تليين إفرازات الجهاز التنفسي ليسهل طردها بالسعال. من الطاردات العشبية نذكر: الفراسيون (حشيشة الكلاب) horehound (Marrubium vulgare)، اليوكاليبتوس Eucalyptus (Eucalyptus globulus)، والصعتر thyme (thymus vulgaris) والصّعتر مضاد للبكتيريا ومهدّئ للعضلات الملساء يساعد على فتح المجاري الهوائية الضيّقة. سوف تجد الكثير من هذه الأعشاب في منتجات مكوّنة من تركيبات من هذه الأعشاب لمحاربة الرشح الذي يصاحبه السعال.

العلاجات العشبيّة

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea purpurea, E. angustifolia, E. pallida)

إن هذه العشبة هي من الأعشاب التي أجريت عليها أبحاث مكثّفة لاكتشاف قدرتها على محاربة الرشح والإنفلونزا عند مهاجمتها الجسم. فهي تحفّز نشاط كُريات الدم البيضاء وتزيد من إنتاج الجسم للمواد المضادة للفيروس كالإنترفيرون interferon وتعزّز قدرة خلايا الجهاز المناعي على التخلص من الميكروبات.

أظهرت الأبحاث أن الأخيناشيا تقلّل من مدة أعراض الرشح والإنفلونزا وتخفّف من حدّتها. ستجد المزيد من الأبحاث عن الأخيناشيا في المستقبل نظراً لعدم الحصول على إجابات عن جميع الأسئلة المطروحة حول فوائدها: الفصائل الأكثر فائدة: أجزاء النبتة التي يصلح استخدامها؟ ما الأكثر إفادة: البرشام أم الصبغة؟ لم يصل الخبراء إلى جواب حاسم بعد على الأسئلة السابقة، ولكنهم اتفقوا مع الأطباء على أن كمية الجرعة هامة جداً. لذلك يجب أن تكون كمية جرعة الأخيناشيا كافية ويجب أن تؤخذ لمدة طويلة حتى تأتي بنتيجة. فقد أظهرت دراسة حول طُرق معالجة الإنفلونزا، أن جرعة يومية (ملعقة شاي) من الصّبغة المصنوعة من جذر الأخيناشيا مفيدة. ولكن نصف ملعقة لا تفيد. الجرعة العادية: ملعقة شاي من المستخلص السائل أو ملعقتا شاي من الصبغة

(المصنوعة من الجذر)؛ أو برشامات تحتوي على 900 مليغرام من المستخلص الجاف يومياً. قسّم المجموع إلى ست جرعات يومياً في اليومين الأوّلين ثم خفّف الجرعة إلى 3 ـ 4 جرعات يومياً. تحذير: لا تستخدم الأخيناشيا إذا كنت تُعاني من التصلّب المتعدّد multiple sclerosis، أو كنت مريضاً بالإيدز، أو أي مرض يصيب الجهاز المناعي. في بعض الأحوال النادرة يصاب بعض الأشخاص الذين يعانون من حساسيّة تجاه فصيلة زهرة الربيع، بحساسيّة تجاه الأخيناشيا أيضاً.

الأستراغالَس Astragalus (Astragalus membranaceus)

لهذه العشبة الصينية خصائص معززة للجهاز المناعي ومضادة للفيروس. على عكس

شاي أساسي لعلاج الرشح والإنفلونزا

تحتوي هذه التركيبة على خليط من الأعشاب المخصصة للتخفيف من أعراض الرشح والإنفلونزا المعتادة، وتلك التي تحارب الفيروسات والبكتيريا.

لصنع كوب من تركيبة الشاي:

¼ كوب من أوراق النعناع البستاني المجفّفة

¼ كوب من أوراق المليّسة أو الترنجان المجفّفة

¼ كوب من أزهار البيلسان elder المجفّفة

¼ كوب من أزهار الأخيليا ذات الألف ورقة yarrow المجفّفة

يحفظ الخليط في مرطبان محكم الإغلاق بعيداً عن الحرارة والشمس ويظل صالحاً مدة سنة.

لصنع كوب من الشاي:

1 كوب من الماء

1 ـ 2 ملعقة شاي أو ملعقتان من تركيبة الشاي

½ . 1 ملعقة شاي من الزنجبيل المبشور (حسب الرغبة)

عسل (حسب الرغبة)

عصير ليمون (حسب الرغبة)

اغلِ الماء ثم ارفعه عن النار، وأضف الشاي والزنجبيل (يساعد الزنجبيل على طرد الشعور بالبرد ويضيف طعماً حلواً/حاراً إلى الشاي). انقع المزيج مدة خمس إلى عشر دقائق ثم صفّه وأضف العسل أو عصير الليمون إذا رغبت بذلك.

الأخيناشيا، يمكن تناول الأستراغالس لفترة طويلة خلال موسم الرشح والإنفلونزا. وقد أظهرت الدراسات الصينية فعاليّة الأستراغالس في الحماية من الرشح والإنفلونزا. يعتبر خبراء الصحة أن للأستراغالس فائدة خاصة في المساعدة على الشفاء من المرض وإعادة بناء المقاومة للالتهابات والأمراض لدى الأشخاص المعرّضين للإصابة بكل أنواع فيروسات الرشح والإنفلونزا. الجرعة العادية: ثماني إلى تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة مرتين يومياً.

الجنسغ الآسيوي Asian Ginseng (Panax Ginseng)

والجنسغ السيبري Siberian Ginseng (Eleutherococcus Senticosus)

إن هاتين العشبتين معروفتان بتعزيزهما الصحة العامة وإعادة بناء الجهاز المناعي. فهما كالأستراغالس، مناسبتان للاستخدام اليومي لفترة طويلة الأمد. الجرعة العادية للجنسغ الآسيوي: 100 مليغرام من المنتجات المعيارية (تحتوي عادةً على 5 إلى 7 بالمائة من الجنسينوسايد ginsenoside) مرة أو مرتين يومياً؛ أو جرعة أقصاها 4 برشامات تحتوي على 400 إلى 600 مليغرام يومياً. تحذير: لا تتناوليها خلال فترة الحمل والرضاعة. لا تتناوليها مع الكافيين في الوقت نفسه. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم فاستشر الطبيب قبل تناول الجنسغ الآسيوي. توقف عن استخدامه إذا اشتكيت من العصبيّة والانفعال والأرق والتلبك المعوي. الجرعة العادية للجنسغ السيبري: أقصاها 9 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. تناولها على مدى أسبوعين أو ثلاثة أسابيع ثم خذ فترة استراحة لمدة أسبوع.

جذر السوس Licorice root (Glycyrrhiza glabra)

يحفّز هذا الجذر إنتاج أنواع متعدّدة من خلايا الجهاز المناعي ويزيد من إنتاج الجسم للإنترفيرون interferon، كما يساعد على التخفيف من الالتهاب. استخدم المنتجات المصنوعة من الجذر الكامل. لا تحتوي المنتجات الخالية من جوهر السوس (التي تستخدم في علاج القرحة) على المادة التي تحتاجها لمكافحة الرشح والانفلونزا. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة حتى ثلاث مرات يومياً. تحذير: لا تستخدمه لأكثر من ستة أسابيع. ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو أمراض الغدة الدرقية أو الكلى أو الكبد أو القلب والذين يتناولون الستيرويدات القشرية ألا يتناولوا جذر السوس إلاّ بعد استشارة الطبيب وسماحه لهم بذلك. لا تستخدمي جذر السوس إذا كنت حاملاً أو مرضعة.

Elderberry (S. canadensis, البيلسان Sambucus nigra)



البيلسان

إن الثمار اللذيذة لهذه الشجرة تكافح الإنفلونزا، فهي تحتوي على مواد تمنع إفراز الإنزيم الذي يستخدمه الفيروس لاقتحام خلايا الجسم. أظهرت إحدى الدراسات أن معظم الأطفال والبالغين الذين تناولوا مستخلص ثمار البيلسان يومياً لعلاج الإنفلونزا منذ بداية ظهور الأعراض تخلصّوا منه خلال يومين أو ثلاثة أيام بالمقارنة مع الأشخاص الذين تحسنوا بعد ستة أيام ولم يتناولوا مستخلص الثمرة. تتوافر الأشربة والأقراص الخاصة للمصّ التي تحتوي على مستخلص الثمرة؛ اتبع التعليمات المذكورة على العبوّة بالنسبة للجرعة، ولا تنسَ أزهار البيلسان التي تستخدم في صنع تركيبات الشاي لتحفيز التعرُّق عند التعرُّض لحمّى الإنفلونزا. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً، أو جرعة أقصاها 40 قطرة من الصبغة كل أربع ساعات؛ أو جرعة أقصاها 3 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ ملعقة طعام من الثمار المجفّفة في كوبين من الماء الساخن لمدة عشر دقائق أو انقَع ملعقتي شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة).

Garlic (Allium sativum) الثوم

للثوم منافع جمّة ومنها تعزيز وظيفة الجهاز المناعي ومنع أو قتل الميكروبات كالبكتيريا والعفن والطفيليات والفطريات. أظهرت الدراسات أن الثوم فعّال في مكافحة الفيروسات التي تسبب الرشح والإنفلونزا. يتخلص جسمنا من بعض المكوّنات الفعّالة التي يحتويها الثوم عبر الرئتين، أي في المكان المناسب لمحاربة الرشح. خلال موسم الرشح والإنفلونزا قد ترغب بتناول المكمّلات الغذائية supplements أو/و تناول الكثير من الثوم وزميله البصل. يحتوي الثوم الطازج على المواد المضادة للميكروبات بشكل أكثر تركيزاً. إذا كنت لا تحتمل تناول الثوم نيئاً فأضفه إلى الطعام المطبوخ في نهاية عملية الطبخ للحفاظ على المكوّنات الفعّالة. إذا كنت قلقاً بشأن رائحة الفم التي يسبّبها الثوم فكُلْ أوراق البقدونس أو حبوب الشمار بعد تناوله. **الجرعة العادية:** فصّ أو أكثر من الثوم الطازج يومياً أو برشامات تحتوي على 4000 إلى 5000 ميكروغرام من الآليسين allicin يومياً.

الأوفاريقون St. John's-wort (Hypericum perforatum)

كما أشرنا سابقاً فإن الأوفاريقون مفيد فـي علاج الاكتئاب الخفيف وله منافع كثيرة أخرى. فقد أظهرت الدراسات أن الأوفاريقون يمنع فيروسات الإنفلونزا (أ) والبارا إنفلونزا (التي تسبب الأعراض المشابهة للإنفلونزا). الجرعة العادية: 300 مليغرام من المادة المعيارية التي تحتوي على 0.3 بالمائة من مادة الهايبيريسين 3 مرات يومياً؛ أو 3 أكواب من

حمّام البخار العشبي

إن البخار هو علاج تقليدي للرشح والسّعال والاحتقان. بإمكانك مضاعفة فعاليّة البخار عبر إضافة الأعشاب أو زيوتها الأساسية إلى القدر. عند استنشاق الأبخرة العشبية تحصل مباشرة على فوائد الأعشاب المطهّرة والمضادة للاحتقان والمهدئة للمجاري الهوائية.

4 أكواب من الماء

3 ملاعق طعام من أوراق اليوكاليبتوس eucalyptus

2 ملعقتا طعام من أوراق الصعتر thyme

1 ملعقة طعام من أوراق إكليل الجبل rosemary

1 ملعقة طعام من أوراق النعناع

اغلِ الماء فـي قدر كبيرة (وليس إبريق شاي) ثم ارفعه عن النار وأضف الأعشاب وانقعها وغطّها لمدة 3 إلى 5 دقائق. (بإمكانك استبدال 3 أو 5 قطرات من الزيت الأساسي بأي من الأعشاب المذكورة؛ تأكد من استخدام مجموع 3 إلى 5 قطرات من جميع أنواع الأعشاب وليس 5 قطرات من كل عشبة).

ويُصبّ ماء الأعشاب بانتباه في القدر ثم يوضع على طاولة ثابتة. ضع منشفة على رأسك وأبعد وجهك مسافة 25 سنتيمتراً عن البخار. إذا كنت مرتاحاً لدرجة الحرارة فاستنشق البخار للمرة الأولى للتجربة. فإذا لم تتزعج استمر بالاستنشاق. عبر أنفك إذا كنت تعاني من الرشح أو التهاب الجيوب الأنفية، أو عبر فمك إذا كنت تعاني من السعال.

بعد الانتهاء من استنشاق البخار، صفّ الأعشاب وأضف المحلول إلى ماء المغطس إذا أردت الاستحمام. أما إذا استخدمت الزيوت الأساسية بدلاً من الأعشاب فأضف 5 إلى عشر قطرات من الزيوت إلى ماء المغطس قبل دخولك إياه.

شراب للرشح والإنفلونزا

تعزّز هذه التركيبة من مناعة الجسم وتخفّف من الانزعاج الذي يسببه الرشح والإنفلونزا.

¼ 2 ملعقتا شاي وربع الملعقة من أوراق الأخيناشيا

¼ 2 ملعقتا شاي وربع الملعقة من أزهار البيلسان elderberry

¼ 2 ملعقتا شاي وربع الملعقة من أوراق الأخيليا ذات الألف ورقة yarrow وأزهارها.

¼ 1 ملعقة شاي من النعناع البستاني

3 أكواب من الماء

ضع كل الأعشاب، ما عدا أوراق النعناع، في قدر فيها ماء وغطّها واتركها على النار لمدة عشر أو 15 دقيقة. ارفعها عن النار ثم أضف النعناع وانقعه وغطّ القدر لمدة 10 دقائق إضافية. صفّ الأعشاب وتخلص منها، واشرب جرعة أقصاها 3 أكواب من هذه التركيبة يومياً كلما دعت الحاجة. احفظ المزيج في الثلاجة 3 أيام فقط.

الشاي 3 مرات يومياً (انقع ملعقة شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدّ أقصى. تحذير: قد تزيد هذه العشبة من حساسيّة الجلد تجاه أشعة الشمس.

المليسة، الترنجان Lemon Balm (Melissa officinalis)

تكافح هذه العشبة الكثير من أنواع البكتيريا وبعض الفيروسات بما في ذلك فيروس البارا إنفلونزا. للشاي ومستخلص الترنجان رائحة زكّية ونكهة الليمون والنعناع. إذا كنت تحب العناية بالحديقة ففكّر بزراعة الترنجان (المليسة) فهي سهلة الزراعة وتنتشر بسرعة في الكثير من المناخات. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 مليغرام يومياً؛ أو كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (انقع ملعقة ونصف الملعقة إلى 4 ملاعق من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة).

إفدرا Ephedra (Ephedra Sinica)

إن هذه العشبة مشابهة من الناحية الكيميائية لعقار البسودو إيفيدرين(Sudafed

فيتامينات مخصّصة للرشح والإنفلونزا

تدعم الأبحاث استخدام هذين المكمّلين الغذائيين، supplements، عند الإصابة بالرشح أو الإنفلونزا.

- **الفيتامين ج (C):** أظهر الكثير من الدراسات أن الفيتامين ج (C) يحدّ من عدد الإصابات بالرشح سنوياً. فقد أظهرت معظم الدراسات أن تناول الفيتامين ج (C) يخفّف من أعراض الرشح ومدة الإصابة به حتى الثلث. إن الجرعة المقترحة للفيتامين ج (C) خلال فترة الرشح والإنفلونزا هي 500 إلى 1000 مليغرام كل ساعتين. عند الإصابة بالإسهال، خفّف الجرعة.
- **الزّنك Zinc:** أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على البالغين أن الأشخاص الذين تناولوا قرصاً (للمصّ) من الزنك غلوكونايت Zinc gluconate كل ساعتين أثناء النهار أصبحوا بحالٍ أفضل في مدة قصيرة. بالرغم من أنهم اشتكوا من طعمه والغثيان الذي سبّبه تناوله إلاّ أنهم لم يشتكوا من آثار جانبية خطيرة. هذه الأقراص lozenges متوفرة في الصيدليات ولا تحتاج إلى وصفة طبيب. اتبع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة للجرعة التي عادةً ما تكون قرصاً واحداً كل ساعتين عند وجود الأعراض، على أن لا يزيد تناول الأقراص عن ثلاثة إلى أربعة أيام.

pseudoephedrine). فهي تزيل احتقان الجهاز التنفسي وتريح المجاري الهوائية. إلاّ أن الإفِدْرا تنبّه جهاز الأوعية القلبية والجهاز العصبي المركزي وقد أُسيء استخدامها لمنع الشهية والتّنبيه. الجرعة العادية: 15 إلى 30 قطرة من الصبغة في الماء لحدّ أقصاه 4 مرات يومياً. أما بالنسبة للمنتجات الأخرى فاتّبِع التعليمات المذكورة على العبوّات أو استشر خبير الأعشاب. تحذير: ترفع الجرعات العالية ضغط الدم وتسبب التشنّجات والعصبيّة والأرق والغثيان والتوهج الجلدي والصداع. إذا كنت تستخدم تركيبات عشبية تحتوي على الإفِدْرا فلا تتجاوز الجرعة الموصى بها من قِبَل المنتِج. لا تتناول الإفِدْرا مع الكافيين، أو الأعشاب، أو العقاقير المنبّهة، أو مضادات الاكتئاب المانعة لـ MAO. هذه العشبة غير مُوصى بها للأشخاص الذين يعانون من الأنوركسيا، anorexia، وتكدُّر العين ومرض الغدة الدرقية وارتفاع ضغط الدم وصعوبة في التبوّل بسبب تضخم غدة البروستات أو الأرق المزمن. لا تستخدمي عشبة الإفِدْرا خلال فترة الحمل.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x Piperita)

يُستخدم زيت النعناع البستاني الأساسي في كثير من المنتجات كمضادات الاحتقان

الأنفية وحبوب المصّ وقطرات السعال ومراهم الصدر والبخاخّات. أظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين استنشقوا المنثول، وهو أحد مكوّنات النعناع البستاني، شعروا وكأن المنثول أزال الاحتقان بالرغم من أنه لم يزد من تدفّق الهواء. ويريح المنثول أيضاً المجاري الهوائية. بإمكانك وضع بضع قطرات من زيت النعناع البستاني أو اليوكاليبتوس على وسادتك أو إضافتها إلى البخار العشبي (انظر «حمام البخار العشبي»). يُعطّل الزيت الأساسي للنعناع إرسال الأعصاب الرسائل إلى مستقبلات الألم، مما يعني أنه بإمكانك دهن زيت النعناع الأساسي المخفّف على صدغيك لتسكين ألم الصداع (أبقه بعيداً عن عينيك). كما أنه بإمكانك إضافة 5 إلى 6 قطرات من زيت النعناع إلى المغطس عند الاستحمام.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

إن الزنجبيل مضاد للالتهاب ومسكّن للألم ويساعدك على طرد البلغم عند السعال ويشعرك بالدفء إذا كنت تشعر بالقشعريرة والبرد. كما يمكن إضافة الزنجبيل إلى البهارات التقليدية، وهو من التوابل الرائعة. (ولكن إذا كنت تشعر بالحرارة أو تشكو من الحمى فتجنب الزنجبيل). **الجرعة العادية:** نصف ملعقة شاي من الجذر المجفّف والمطحون يومياً؛ أو ملعقة شاي من الجذر الطازج المطحون مع الطعام يومياً؛ أو 3 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ ملعقة شاي من الجذر الطازج المبشور في كوب من الماء لمدة عشر دقائق)؛ أو جرعة أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء ثلاث مرات يومياً.

الأخيليا ذات الألف ورقة

لهذه العشبة خصائص مضادة للالتهاب والتشنج ومحفّزة للتعرّق. لطالما أضاف خبراء الأعشاب أزهار هذه العشبة إلى علاجات الرشح والإنفلونزا، كما أضافوها إلى تركيبات عشبية مصنوعة من أزهار البيلسان والنعناع البستاني. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 أكواب من الشاي يومياً (انقَع ملعقة شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة)؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدّ أقصى. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

العشبة الكاملة أو عشبة اليوباتوريوم Boneset (Eupatorium Perfoliatum)

لهذه العشبة تاريخ طويل في علاج الرشح والإنفلونزا، كما أنها تستخدم لتحفيز التعرّق والتخفيف من الحرارة وآلام الجسم. كما أظهرت الدراسات تحفيز العشبة لخلايا الجهاز المناعي، ولكن لم يتم إثبات قيامها بذلك فعلاً داخل أجسامنا. **الجرعة العادية:** ابحث عن هذه العشبة في تركيبات الأعشاب واتبع التعليمات المذكورة على العلبة. **تحذير:** قد تسبّب الجرعات العالية التقيّؤ.

الإمساك

لكل فرد منا نمط جسدّي معيّن، إلاّ أن انخفاض حركة التفوُّط إلى أقل من ثلاث مرات في الأسبوع يُعَدّ حالة من حالات الإمساك، وفقاً لخبراء الصحّة، وخصوصاً إذا كان الغائط جافاً أو قاسياً أو مؤلماً عند الخروج.

أحد أسباب الإمساك هي عدم تناول الألياف أو شرب كمية كافية من السوائل، إلاّ أن له أسباباً أخرى. هنالك الكثير من العقاقير الطبية التي تسبب الإمساك ومنها الكوديين

طرق طبيعية للحفاظ على عمل الجسم بشكل طبيعي:

إن بعض التغييرات السهلة في أسلوب حياتك تساعد جسمك على التخلّص من الفضلات بشكل طبيعي.

- **اشرب المزيد من السوائل:** اشرب حوالى ثمانية إلى عشرة أكواب كبيرة من السوائل يومياً، كالماء وشاي الأعشاب والعصير. تجنّب الكحول لأنها تزيل الماء من الجسم، وكذلك الأمر بالنسبة إلى المشروبات التي تحتوي على الكافيين. يسبّب الحليب الإمساك لبعض الأشخاص.
- **أضف الألياف إلى وجباتك:** استبدل الخبز الأبيض بالخبز الذي يحتوي على القمح الكامل والأرزّ الأبيض بالأرزّ الأسمر. جرّب أنواعاً مختلفة من الحبوب والألياف وتناول الكثير من الفاكهة والخضار الطازجة. يُحفّز الخوخ والتين والتوت البريّ والنّخالة واللّوز والتّفاح عملية التفوُّط. تفادَ الأطعمة القليلة الألياف والتي تحتوي على الحبوب المصنّعة كحبوب الفطور والبسكويت المملح والمعجنات.
- **راقب مستوى المغنيزيوم لديك:** إنّ لهذا المعدن تأثيراً مُسهلاً ويمكنك إيجاد كميات كبيرة من المغنيزيوم في المكسّرات والدّبس molasses والحبوب الكاملة والصّويا والمأكولات البحرية. إذا كنت تتناول مكمّلات (supplements) المغنيزيوم فينبغي عليك موازنتها مع ضعفي الكمية من الكالسيوم. تناول ما يوازي 1000 إلى 1200 مليغرام من الكالسيوم و 300 إلى 500 مليغرام من المغنيزيوم ويمكنك الحصول عليها من الطعام أو المكمّلات الغذائية.
- **حافظ على نشاطك:** تساعدك التمارين الرياضيّة المعتدلة كالمشي والاعتناء بالحديقة واليوغا، على التفوُّط بشكل منتظم.

والمهدئات والمسكّنات ومكمّلات الحديد، وبعض العقاقير المخصّصة لعلاج القرحة والعقاقير المستخدمة في تسكين التشنّجات المعوية وتشنّجات المثانة والشعب الهوائية.

كما يسبب التخدير العام (خلال العمليات االجراحية) الإمساك أيضاً. وقد يصاحب الإمساك بعض حالات التهيُّج المعوي وانسداد المصران.

إن انتشار الكثير من أنواع المسهّلات في الأسواق هو دليل على مدى شيوع الحالة بين الناس. لمعظم هذه المسهّلات قليل من الآثار الجانبية. ويحتوي الكثير منها مكوّنات عشبية. تليّن معظم المسهلات العشبية البراز عبر إضافة الألياف لتسهيل خروجه من الجسم. لكنك ستحتاج إلى شرب الكثير من السوائل وإلاّ سبّبت الألياف التي تضيف الحجم مزيداً من الصعوبة في التخلص من البراز لأنها تزيد من قساوته.

العلاج بالعقاقير

المواد التي تزوّد الجسم بالألياف

النّخالة، مستخلص حساء الشعير (Maltsupex)، ميثيسيلولوز methycellulose (Citrucel)، psyllium (Perdiem, Metamucil). وظيفتها: تضيف الألياف إلى البراز، ممّا يعطيه حجماً ويسهّل في خروجه. الآثار الجانبية: شعور بالانتفاخ في بداية الأمر.

مليّنات البراز

دوكوسات Docusate (Dioze, Corectol)، زيت المعادن (Agoral)، بلوكزامر 188 Poloxamer 188 (Kondremul, Alaxin). وظيفتها: تساعد البراز على امتصاص المزيد من الماء ممّا يسهل خروجه من الجسم. آثارها الجانبية: نادرة أو غير موجودة.

المكوّنات المساعدة على امتصاص الماء.

لاكتولوز lactulose (lactulax, Evalose)، مغنيزيوم سيترات magnesium citrate (Citro-Nesia, Citroma)، المسهّلات التي تحتوي على المغنيزيوم (Phillip's Milk of Magnesia, Haley's M-O) وغيرها. وظيفتها: تحافظ على الماء في الأمعاء لتساعد على تليين البراز. آثارها الجانبية: نادرة أو غير موجودة.

المسهّلات المنبّهة

الصبّار Aloe (Diocto-K plus)، بيزاكوديل bisacodyl (eficol, Bisac-Evac)، زيت الخَرْوع (Emulsoil, Alphamul)، فينوفتالين (Dosaflex, Fletcher's Castoria)، Feen-

(a-mint, Ex-lax) phenolphthalein، وغيرها. **وظيفتها:** تُزعج بطانة الأمعاء لتسهّل من التغوُّط. **آثارها الجانبية:** التقلّصات، الإسهال، الإدمان، عدم توازن مستوى الملح في الجسم.

الحقنة الشَّرجية

محاليل الفوسفات (Fleet)، **وظيفتها:** تزيل الغائط من الأمعاء. **آثارها الجانبية:** قد تسبِّب عدم توازن مستوى الملح في الجسم مع الاستعمال الدائم.

العلاجات العشبية

بِذر قَطونا Psyllium seed (Plantago, psyllium)

إن هذه البذور وقشورها مصدر رائع للألياف الطبيعية ويمكن الحصول عليها بسهولة في الأسواق. كما يمكنك شراء القشور المطحونة من متاجر الأطعمة الصحيّة وتفادي المواد الحافظة والأصباغ والسكّر المضاف وغيرها. يعتقد بعض خبراء الأعشاب أن القشور تستقر في الجيوب المعوية وتضايقها وتسبب التهيّج، وبالتالي تؤدي إلى تقلّص الأمعاء والتّخلص من محتوياتها. **الجرعة العادية:** ملعقة طعام مذابة في كوب (8 أونصات) من الماء أو العصير. اشرب هذا المزيج سريعاً لأن القشور تنتفخ بسرعة مما يؤدي إلى صعوبة بلعها. اشرب كوباً من الماء بعدها فوراً.

بزر الكتان Flaxseed (Linum usitatissimum)

إنّ هذا البزر مصدر هام للألياف ولأحماض الأوميغا 3 الدهنية الأساسية، إلاّ أن له فائدة في علاج الإمساك تنبع من محتوياته الليفية. يمكن طحن البزر وإضافته إلى الحبوب أو العصائر المثلّجة، أو نثره على الأطعمة بعد الطبخ. احتفظ بالبزر في الثلاجة لأن الزيت الموجود في البزر يَفْسَد حتى في درجات الحرارة المعتدلة. **الجرعة العادية:** ملعقة شاي من البزر المطحون مع كوب من الماء أو العصير ثلاث مرات يوميًا كحدّ أقصى.

البابايا Papaya (Papaya carica)

تحتوي هذه الثمرة الاستوائية على الإنزيمات الحالّة للبروتين مما يساعد على تسهيل عملية الهضم. اصنَع شاياً من أوراق هذه الثمرة أو اشترِ إنزيمات البابايا في أقراص قابلة للمضغ أو برشامات من متاجر الأطعمة الصحيّة. **الجرعة العادية:** اتّبع التعليمات المذكورة على العلبة.

القشرة المقدّسة Cascara Sagrada (Rhamnus purshiana)

يحتوي لحاء هذه الشجرة على مواد قويّة جداً لذا ينبغي تركه ليتعتّق قبل استخدامه بأمان. يمكن إيجاد هذه العشبة بين المكوّنات الموجودة في المسهلات المتوفّرة في الصيدليات. الجرعة العادية: أقصاها برشامتان تحتويان على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من المستخلص السّائل يومياً. تحذير: لا تتناولي العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة. تسبِّب العشبة الاعتماد على المسهّل وتعوّده كما هو حال كل المسهُلات المنبّهة.



السنمكّي

السنمكّي Senna (Senna Alexandrina)

إن منتجات السنمكّي هي من أقوى المسهّلات المنبهة وهي مستخرجة من القرون التي تحتوي على البزر أو الأوراق. وتعتبر الأوراق أكثر أماناً للاستعمال. إن المواد الموجودة في السنمكّي قوية جداً، لذا من الأفضل استشارة الطبيب أو خبير الأعشاب قبل البدء بتناولها. تحذير: لا تستخدمي السنمكّي إذا كنت حاملاً أو مرضعة، أو إذا كنت تتناول العقاقير لعلاج أمراض القلب أو السوس أو مدرّات التيازيد thiazed أو الستيرويدات.

الخدوش والجروح

تحتاج الجروح والخدوش البسيطة، أو الكشوط، إلى أكثر من الماء الدافئ والصابون اللطيف لعلاجها. إذا كان جرحك ينزف فاضغط عليه بشكل مباشر وثابت لمدة عشر دقائق. إذا استمر الجرح بالنزيف فاتّصل بالطبيب، فقد تكون بحاجة إلى طبيب لتقطيبه. إذا غُرِزَتْ أجسام غريبة في الجلد فحاول إزالتها بواسطة قطعة قماشية نظيفة أو قطعة شاش معقّمة أو ملقط. فإذا تركتها فقد تزعجك أو تترك آثاراً قد تكون دائمة كما هو الحال بالنسبة إلى الأسْفلت.

تُشفى الجروح بسرعة أكبر إذا تركتها ولم تحاول تغطيتها بواسطة الضمادة. أما إذا كنت تحفر في الحديقة أو تغيّر زيت سيّارتك أو تقوم بأي نشاط قد يؤدي إلى تلوّث الجرح، فعليك تغطيته.

قد تساعدك المراهم التقليدية أو العشبية على الحفاظ على قشرة الجرح من التشقق، وبخاصة إذا أصيبت رُكبتاك أو مرفقاك، وهما منطقتان معرضتان للحركة الدائمة.

حمر ومؤلمة، ما هي؟

إنها الخرّاجات وهي كتل حمراء تبرز على البشرة يتراوح حجمها بين سنتيمتر وسنتيمتر ونصف وهي تنتج عن جرح ملتهب. إن الجروح التي يُسببها الثقب أكثر عرضة للالتهاب لأنها لا تنزف دماً كافياً لغسل البكتيريا والتخلص منها. كما تنتج الخرّاجات عن التهاب كيسٍ فيه شعرة أو التهاب مسام الجلد. تسبّب الخراجات بكتيريا تدعى ستاف (Staphylococcus aureus) معظم الأحيان.

هل هذا ما تراه؟ إن حدود الخرّاج ناتئة لأن جسمك يبني جداراً واقياً يحيط بالالتهاب. بعد أسبوع أو أكثر يصبح الجلد الذي يغطي الخراج رقيقاً فيبدو الخرّاج وكأنه بثرة، وبعد أيام يتمزق الجلد ويخرج القيح ليخفّف الالتهاب والألم. يقوم الأطباء أحياناً بتسريع عملية الشفاء عبر شقّ الخراج بالمبضع، ولكن لا تقم أنت بذلك في المنزل، فقد تسبب مشكلة أسوأ.

بإمكانك تسريع عملية الشفاء عبر وضع كمادات عشبية ساخنة. إصنَع شاياً مضاداً للميكروبات من جذر العنب الجبلي oregon grapcroot أو الصّعتر، أو أضِف خمس قطرات من زيت شجرة الشاي الأساسي tea tree oil أو مستخلص بزر الليمون الهندي لكل كوب من الماء الساخن. بلّل قطعة قماش نظيفة بهذا المحلول الساخن وضعها على الخرّاج حتى تبرد الكمادة. كرّر الأمر ثلاث مرات واحرص على القيام بهذه العملية ثلاث مرات يومياً. ولأن الجسم قد خلق حاجزاً واقياً فوق الجرح فسيصعب امتصاص الخرّاج للمواد المضادة للميكروبات. ولكن بفضل الحرارة ستزداد الدورة الدموية في هذه المنطقة مما يسهّل من عملية الامتصاص. فإذا بدأ الخراج يُخرج القيح فستساعدك هذه الكمّادات على التخلص من الالتهاب ومنع انتشاره. تحذير: لا تضغط على الخراج أو تعصره فذلك يزيد من الألم وينشر الالتهاب. إذا انفتح الخرّاج فسيخرج القيح ويمكنك المساعدة بالضغط بلطف على جانبيه. إذا سبّب الخراج جرحاً مفتوحاً أو ظهر على وجهك، أو أصبت بالحمى، أو ظهرت خطوط حمر بجانب الجرح فاتصل بالطبيب.

تساعد الكمادات أو الجل gel، أو المراهم المصنوعة من الأعشاب على تسريع عملية التئام الجروح ومنع دخول الميكروبات. أما بالنسبة للجروح التي تشبه الثقوب والتي يسببها شيء حاد كالمسمار، فلا تستخدم الأعشاب التي تسرّع من عملية التئام الجروح كالسنفيتون comfrey أو الصّبار Aloe، لأن سرعة التئام الجرح تحبس الميكروبات داخل الجرح. جرّب الأعشاب المضادة للميكروبات وَدَع الجرح يلتئم تدريجياً.

العلاج بالعقاقير

لن تحتاج إلى تناول العقاقير الفموية لعلاج الجروح السطحية والخدوش إلاّ إذا التهب الجرح، وعندها ستحتاج إلى تناول المضادات الحيويّة. إلاّ أن هناك بعض المضارّ التي تسببها الإسعافات الأولية التي تعرفها.

- **هايدروجين بيروكسايد hydrogen peroxide**: بالرغم من أنه علاج مستخدم في الإسعافات الأولية إلاّ أن هذا السائل الغازي يؤثر على تجلط الدم كما أنه مضاد خفيف جداً للميكروبات.
- **المسح بالكحول (سبيرتو)**: إن هذا السائل يسبّب الوخز وقد يسبب ضرراً في الأنسجة ويمنع تجلّط الدم كما أنه ليس مطهراً نافعاً.
- **مرتيوليت Merthiolate**: يحرق ويسبب ضرراً في الأنسجة.
- **المراهم التي تحتوي على المضادات الحيوية**: ومنها الباكيتراسين bacitracin (Baciguent)، Polymyxin B بوليميكسين ب وباكيتراسين (Neosporin،) (Polysporin) أو نيومايسين neomycin، بوليمكسين ب و باكيستراسين (Bactine، First Aid، Mycitracin، Neopolycinc،Topisporin، Triple Antibiotic).

تستخدم هذه المراهم لتجنب الالتهاب (وهي ليست ضرورية بالنسبة للخدوش البسيطة) وهي تحافظ على رطوبة الجرح. تؤدي الحساسية تجاه مكوّنات المضادات الحيوية إلى احمرار المكان المصاب والحكاك والتورّم.

- **مسكنات الألم الموضعيّة**: تشمل هذه المنتجات مطهّرات باكتين للإسعافات الأولية وغيرها. وهي متوفرة في تركيبة مكوّنة من المطهرات الموضعيّة والمسكنات للمساعدة على تفادي الالتهاب والتخفيف من الألم، ولكنه يخفّ مدة قليلة فقط.

العلاجات العشبيّة

الصّبار Aloe (Aloe vera)

لا يستخدم الصّبار للحروق فقط بل يخفّف من الالتهابات ويبرّد البشرة ويريحها كما أنه مضاد للبكتيريا. وهو يحتوي على الآلانتوين allantoin وهي مادة تحفّز تكاثر الخلايا، أظهرت الدراسات أنها تسرّع في شفاء الجروح. تُشقّ ورقة صبّار طازجة بالسكّين بالطول ثم يُستخدم الجل الذي يخرج منها مباشرة، كما يمكنك أن تستخدم منتجاً جاهزاً من الصبار الصافي. ضع قدر حاجتك في كلتا الحالتين.

الفلفل الحرّيف Cayenne (Capsicum annuum)

يحتوي هذا التابل على مادة الكابسيسين capsaicin المخفّفة للألم التي تسرّع التئام الجروح وتمنع النزيف وتحسّن الدورة الدموية وتكافح الالتهاب. أظهرت إحدى الدراسات التي قارنت ما بين كريم الكابسيسين والباكيتراسين وسولفاديازيت الفضّة silver sulfadiazite وجِلّ الصبار، أن كريم الكابسيسين هو الأسرع في تحفيز ترميم البشرة ممّا يسهل من عملية التئام الجروح. ولكن الفلفل الحرّيف يحرق الجروح المفتوحة والعيون والأنسجة التناسلية الحسّاسة؛ لذلك يساعد الكريم الذي يحتوي على الفلفل الحرّيف على علاج الخُرّاج عبر تحفيز الدورة الدموية وتخفيف الألم (للمزيد من المعلومات، انظر "حمر ومؤلمة، ما هي؟" ص 192). اتبع التعليمات المذكورة على العلبة دائماً.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

يحفّز الآذريون المضاد للالتهاب والقابض والمطهّر، نمو خلايا الجلد الجديدة ويمنع النزيف. بإمكانك استخدام الأزهار المجفّفة أو الطازجة في مراهم أو كمادات، أو البحث عن الكريمات الجاهزة التي تحتوي عليها. ضعها على المكان المصاب متّبعاً التعليمات المذكورة على العبوة (كلما دعت الحاجة).

عشبة السنفيتون Comfrey (Symphytum officinale)

تحتوي هذه العشبة على الآلانتوين allantion وهي تساعد في تسريع عملية شفاء الجروح. كما يمكن استخدامها خارجياً بشكل آمن في المراهم والكمّادات. لصنع كمّادة من أوراق السنفيتون ضع الأوراق المجفّفة أو الطازجة في قطعة قماش مبلّلة وضعها على مكان الإصابة.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea purpurea, E. angustifolia, E. pallida)

بالإضافة إلى كون الأخيناشيا معروفة بخصائصها المحفّزة للجهاز المناعي، فإنها مطهّرة، تحسّن من عملية التئام الجروح وتخفّف من الالتهابات وتخدّر مكان الألم. إذا كان لديك صبغة من هذه العشبة فبإمكانك استخدامها موضعياً إلاّ أنها قد تحرق جلدك، لذا استخدم مستخلص الغليسيرين اللزج لحماية بشرتك. إذا كنت معرضاً لالتهاب من جرّاء هذا الجرح فتناول العشبة داخلياً. الجرعة العادية: ملعقة شاي من المستخلص السائل 3 مرات يومياً؛ أو ملعقتا شاي من الصبغة (من الأفضل أن تكون مصنوعة من جذور الأخيناشيا) 3 مرات يومياً؛ أو برشامات تحتوي على 300 مليغرام من المستخلص الجاف 3 مرات يومياً. تحذير: قد يعاني الأشخاص المصابون بحساسيّة تجاه الرَّجيد ragweed من حساسية تجاه الأخيناشيا أيضاً. لا ينبغي على الأشخاص المصابين بأضرار في الجهاز المناعي أن يتناولوها داخلياً.

الثوم Garlic (Allium Sativum)

حاوِل وضع فص مهروس من الثوم المحارب للميكروبات على الخُراج وألصقه به لمدة ساعة أو ساعتين. ولكن احذَر أمرَيْن، أولاً، قد لا تخترق المكوّنات المضادة الحيوية الخراج، وثانياً، قد يهيّج الثوم الجلد. إذا حصل التهيُّج فتوقّف عن استخدام الثوم. يمكن استخدام البصل بالطريقة نفسها.

غوتوكولا GotuKola (Centella asiatica)

إن مستخلصات هذه العشبة معروفة جداً في أوروبا لعلاج الجروح داخلياً وخارجياً. تحتوي هذه العشبة على حمض الأسياتيك الفعّال في تحفيز تصنيع الكولاجين وهو مادة أساسية في الطبقات العميقة من الجلد. الجرعة العادية: أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يومياً.

مستخلص بزر الليمون الهندي (الغريبفروت) Grapefruit Seed Extract

يتوافر مستخلص هذه الثمرة المضادة للميكروبات، ومنها باكتيريا الستريب strep والستاف والتيتانوس، في مكوّنات الكريمات المنظّفة للجلد أو المراهم أو البخاخ المطهّر كما أنه متوفر كمستخلص مركّز. اتبع تعليمات المصنّع بالنسبة للجرعة.

العسل Honey

بالرغم من أن العسل ليس عشبة إلاّ أنه معروف منذ القِدم لقدرته على شفاء الجروح. أثبتت الدراسات العلمية أن العسل يسرّع عملية الشفاء ويحارب الالتهاب. قام أخصّائيو الصحة بإضافة العسل الطازج غير المصنّع إلى الجروح الملتهبة المفتوحة لدى بعض الأطفال الذين فشلت علاجات أخرى في شفاء جروحهم. بعد خمسة أيام من وضع العسل مرتين يومياً على أماكن الإصابة تحسّن الأطفال بشكل ملحوظ. بعد ثلاثة أسابيع التأمت جميع الجروح تماماً. إلاّ أن هذا العلاج مزعجٌ لأنه دبِق، فهو يجذب الحشرات، لذا غطِّ جرحك بقطعة قماش شاشية والصقها.

جذر العنب الجبلي Oregon Graperoot (Mahonia aquifolium)

إن هذه العشبة مضادة للالتهاب وهي تنتمي إلى فصيلة الحوذان المر والبربريس. يمكنك إضافة المستخلص السائل إلى الخدوش أو تناوله إذا كنت معرضاً للالتهاب. ليس هناك الكثير من الأبحاث التي تدعم الجرعة الداخلية المقترحة. لذا، اتبع تعليمات أو اقتراحات المصنّع أو الأخصّائي.

لسان الحَمَل Plantain (Plantago Spp.)

تحتوي هذه العشبة على مواد مضادة للالتهاب والميكروبات ومواد مساعدة على التئام الأنسجة كالآلانتوين. مزّق ورقة من العشبة، تَرَ أنها تحتوي على مواد مخاطية. بإمكانك هرس بعض الأوراق وصنع كمّادة منها ووضعها على الجرح. يدعو خبير الأعشاب ومؤلف كتاب "الأطفال والأعشاب والصحة" صاني مافور، هذه العشبة "ضمّادة من الحديقة".

زيت شجرة الشاي الأساسي Tea Tree Oil (Melaleuca alternifolia)

إن هذه العشبة الأسترالية مطهّرة ومفيدة لعلاج الالتهابات البكتيرية وتجنّبها. ضع هذا الزيت ببساطة على الجرح أو الخدش كلما دعت الحاجة.

الصّعتر (الزعتر) Thyme (Thymus vulgaris)

للصّعتر رائحة قوية، وهو يحتوي على زيوت متبخرة ذات فاعليّة في محاربة الميكروبات. بإمكانك غسل الجرح بشاي الصّعتر، (انقَع ملعقة شاي من أوراق الصّعتر في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق) أو بكوب من الماء يحتوي على 3 إلى 5 قطرات من زيت الصّعتر الأساسي.

قشـرة الـرأس

تُسمى هذه الحالة لدى الأطفال الرضّع Cradle Cap "قبعة السرير"، أما لدى البالغين فتسّمى القشرة، وهي عبارة عن تَقَشُّر جلدة الرأس أو فروته بشكل ملحوظ.

إن القشرة التهاب جلديّ يصاحبه احمرار وتقشُّر. بالرغم من أن القشرة تظهر على رؤوسنا إلاّ أنها قد تظهر على الوجه والظهر والبطن وطيّات الجسم. والصدفية Psoriasis حالة مشابهة للقشرة، يظن البعض أنها قشرة أحياناً. والقشرة حالة مزمنة قد ترافقنا طوال حياتنا.

لا أحد يعلم سبب القشرة بالضبط فقد يكون وراثياً أو ذا صلة بالتهاب جلديّ تسببه فطريات مشابهة للفطريات التي تسبب مرضاً جلدياً في القدم athlete's foot. وقد تكون الحساسية تجاه الفطريات نفسها أحد أسباب القشرة. كما يسبّب الإجهاد والإرهاق وتغيّر الطقس والبشرة الدهنية وعدم غسل الشعر أو الجلد بشكل منتظم والسمنة وكريمات الجسم التي تحتوي على الكحول، ظهور القشرة. تظهر القشرة بشكل أكبر لدى كبار السن ومرضى الإيدز ومرضى داء باركينسون.

غسول صحّيَ لفروة الرأس

تحتوي الأعشاب الموجودة في هذا الغسول على خصائص مضادة للفطريات وملطّفة، كما يساعد الخل على استعادة بريق الشعر.

2 كوبان من خل التفاح

¼ كوب من أوراق إكليل الجبل أو الصعتر أو أي تركيبة أخرى

سخّن الخل حتى درجة الغليان ثم ارفعه عن الحرارة وأضِف إليه الأعشاب. غطّ المزيج وانقعه لمدة عشر دقائق، ثم صفّه وتخلّص من الأعشاب. صبّ المزيج في عبوّات شامبو فارغة وضَعْ عليها علامة. استخدم ربع كوب من المزيج في كوبين من الماء كغسول بعد غسل الشعر بالشامبو.

العلاج بالعقاقير

الشامبوهات

الشامبوهات التي تحتوي على القطران (T-Sal, Demorax)؛ زنك بيريثيون Zinc pyrithion (Head and Shoulders) ؛ أو السيلنيوم (Selsun Bluc)؛ **وظيفتها:** تزيل القشرة الخارجية للجلد التي تحمل الخلايا الميتة. **آثارها الجانبية:** تهيّج الجلد والتهاب أكياس الشعر والحساسيّة.

شامبوهات الكيتوكونازول Ketoconazole (Nizoral). **وظيفتها:** تمنع نمو الفطريات التي تسبّب القشرة. **آثارها الجانبية:** الوخز والحكاك واحمرار الجلد.

العقاقير الداخلية

الستيرويدات القشرية أو الهايدروكورتيزون hydrocortisone (Benisone Hexadrol, Medrol). **وظيفتها:** تخفّف من الالتهاب والحكاك الذي يصاحب القشرة. **آثارها الجانبية:** الاحمرار، وحبّ الشباب، وترقّق الجلد.

العلاجات العشبيّة

زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose (Oenothera biennis)

يستخدم زيت بزر هذه العشبة لعلاج الطفح الجلديّ الذي تسبّبه الحساسيّة، وقد يُساعدك على علاج القشرة. تحتوي زهرة الربيع الأخدرية على حمض الغاما لينولييك GLA (Gama-Linolenic acid) الذي يحوّلهُ الجسم إلى مادة البروستاغلاندين المضادة للالتهاب. **الجرعة العادية:** 8 إلى 12 برشامة يومياً، أو جرّب دهن زيت الأخدرية الأساسي على فروة الراس.

بزر الكتان Flaxseed (Linum Usitatissimum)

إن زيت بزر الكتان مفيد جداً فهو يحتوي على كميات عالية من أحماض الأوميغا 3 الدهنية ويمكن إيجاده في محتويات الكثير من العلاجات المخصّصة لمكافحة الالتهاب. **الجرعة العادية:** ملعقة صغيرة يتم تناولها داخلياً؛ ويمكن استخدام زيت بزر الكتّان كمرهم لفروة الراس.

شجرة الشاي Tea Tree (Melalcuca alternifolia)

إن الزيت الأساسي لهذه الشجرة يحتوي على مادة قوية مضادة للفطريات. كما أنه يسبب جفافاً شديداً للجلد، لذا امزجه بأحد الزيوت المذكورة أعلاه. ادهَن المزيج على فروة الراس قبل النوم ثم اغسلها صباحاً.

الاكتئـاب

كلنا يصاب بالاكتئاب فـي فترة ما من فترات حياته. إن الاكتئاب هو الشعور بالحزن واليأس والبؤس والكآبة، ولكنه ليس مجرد شعور، بل تجربة نفسية وجسدية أعمق من ذلك. تُعرِّف الجمعية الأميركية للأمراض النفسية الاكتئاب بأنه حالة تدوم عوارضها شهراً واحداً على الأقل. إذا كنت تعاني أربعة من العوارض التالية فقد تكون مكتئباً؛ أما إذا كنت تعاني خمسة فأنت فعلاً مكتئب.

- شعور بعدم القيمة أو الفائدة، الإفراط فـي لوم الذات أو الإحساس بالذنب من دون سبب
- التفكير بالموت أو الانتحار بشكل متكرر
- فقدان الشهية والوزن أو ازديادهما
- الأرق أو الإفراط فـي النوم (النوم لمدة أطول من المدة المعتادة)
- الإفراط الحركيّ أو الخمول
- فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالنشاطات المعتادة أو انخفاض فـي الرغبة الجنسية
- فقدان القدرة على التفكير والتركيز

بالإضافة إلى هذه العوارض قد تُصاب وظائف جسمك بعدم التوازن أيضاً. فالإمساك والتغييرات فـي العادة الشهرية أعراض شائعة بالإضافة إلى الشعور بالبرد أو الضعف أو الكسل. قد يطرأ الاكتئاب بشكل عابر ويستمر فترة وجيزة أو قد يكون صراعاً يدوم مدى الحياة. حين ينتج الاكتئاب عن حدث ما كموت شخص عزيز أو نهاية علاقة حب أو فقدان وظيفة، فقد تكون هذه المشاعر طبيعية. إن فترة الحزن والتعاسة هي ضرورية، وعادة ما لا يحتاج الشخص إلى العلاج إلاّ إذا استمرّ الاكتئاب لفترة طويلة أو كان قوياً لدرجة تمنع الشخص عن تأدية مهامه ووظائفه أو إذا ما أدى إلى تفكير الشخص بالانتحار.

حين يكون الاكتئاب خطيراً

إن الاكتئاب أمرٌ مؤلم. فإذا كنت تفكر بالانتحار كحلّ لاكتئابك فاحصل على المساعدة الآن. اتصل بطبيبك المختص أو توجّه إلى غرفة الطوارئ في أقرب مستشفى أو عيادة للأمراض النفسية حالاً.

يشعر بعض الأشخاص بالاكتئاب بشكل متكرر خلال فترات حياتهم، وقد لا يكون السبب خارجياً بالضرورة. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هؤلاء الأشخاص يعانون من اختلال في توازن الناقلات العصبية. وهي مركّبات تنقل المعلومات من وإلى خلايا الأعصاب ومن بينها السيروتونين serotonin، والميلاتونين melatonin، والدوبامين dopamine، والأدرينالين adernaline، وسواها. تتأثر هذه المواد إلى درجة ما بمعظم العلاجات التي تساعد على التخلص من الاكتئاب، بما في ذلك العقاقير الطبية والأعشاب والمغذيات.

ينبغي على معظم الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أن يحصلوا على استشارة طبية لتقييم حالتهم النفسية. فبعض الأعراض التي تشبه أعراض الاكتئاب قد يكون سببها حالة طبية معيّنة كمرض الغدة الدرقية أو نقص السكر في الدم أو اختلال الهورمونات أو الآثار الجانبية لبعض العقاقير الطبية. تحتاج هذه الحالات إلى علاج خاص مختلف. لذا مهما كان سبب الاكتئاب فهنالك الكثير من العلاجات التي تساعدك. ابحَث عن طبيب مختص بالاكتئاب أو التحق بمجموعة تساعدك على التخلص منه.

العلاج بالعقاقير

مثبطات Selective Serotonin Reuptake (SSRIs)

فلوزيتين Fluoxetine (Prozac)، سيرترالين sertraline (Zoloft)، باروزيتين (Paxil paroxetine)، فلوفوزامين fluvoxamine (luvox)، وغيرها. وظيفتها: تمنع النشاط الأيضي لمادة السيتروتونين Serotonin التي ينتجها الدماغ للتحكم بالمزاج، ممّا يزيد من كمية هذا الناقل العصبي للدماغ. آثارها الجانبية: التوتر، القلق، الأرق، الارتعاش، الصداع، الغثيان، العجز الجنسي، وبشكل أقل شيوعاً، التسكين المتناقض.

مضادات الاكتئاب من فئة الترسيكليك Tricyclic Antidepressants

آميتريبتيلين Amitriptyline (Limbitrol, Elavil)، إيميبرامين imipramine (Tofranil)، دوكسيبين doxepin (Sinequan, Adapin)، وغيرها. **وظيفتها:** تعدّل النشاط الأيضي للنوريبنفرين norepinephrine، وبعضها يؤثر على السيروتونين والدوبامين أيضاً. **آثارها الجانبية:** التسكين، جفاف الحلق، الإمساك، انخفاض ضغط الدم.

مثبطات مونوآمين أوكسيد Monoamine Oxidase Inhibitors (MAO Inhibitors)

فينيلزين سالفيت phenelzine sulfate (Nardil)، ترانيلسيبرومين سالفيت tranylcypromine sulfate (parnate)، **وظيفتها:** تمنع نشاط إنزيم يفتت عدة ناقلات عصبية. **آثارها الجانبية:** التفاعلات الخطيرة مع بعض العقاقير والأطعمة، الصداع، جفاف الحلق، الدّوار، زيادة الوزن.

المسكّنات

ترازودون Trazodone (Desyrel)، نيفازودون nefazodone (Serzone)، **وظيفتها:** تخفّف من الأرق الليلي الناتج عن الاكتئاب. **آثارها الجانبية:** التسكين، جفاف الحلق، الإمساك، انخفاض ضغط الدم.

عقاقير أخرى

بوبروبيون Bupropion (Wellbutrin)، **وظيفتها:** تؤثر على السيروتونين، والنوريبنفرين، والدوبامين. **آثارها الجانبية:** التوتر، القلق، الأرق، الارتعاش، الصداع، الغثيان، فقدان الشهيّة.

تعاوَن مع طبيبك

إذا كنت تتناول العقاقير المضادة للاكتئاب وترغب في استخدام الأعشاب بدلاً منها فمن الضروري العمل مع طبيبك لإنشاء جدول لإجراء هذا التغيير. لا تقم بذلك بمفردك فبعض الأعشاب المضادة للاكتئاب قد تتفاعل بشكل مضرّ مع العقاقير الطبية التي توصف بشكل شائع؛ وقد تحتاج بعض الأعشاب إلى فترة من الزمن قبل أن تظهر فاعليتها.

فينافاكسين venafaxine (Effexor)، وظيفتها: تؤثر على السيروتونين والنوريبينفرين والدومابين. آثارها الجانبية: الأرق والقلق وفقدان الوزن وارتفاع ضغط الدم.

العلاجات العشبية

الأوفاريقون St. John's - wort (Hypericum perforatum)

أثبتت أكثر من 40 دراسة علمية استخدام هذه العشبة للاكتئاب الطفيف أو المعتدل. قارنت الدراسات هذه العشبة بالحبوب الكاذبة (العلاج المُرضي) ومضادات الاكتئاب فأظهرت جميعها فاعلية العشبة في علاج الاكتئاب الخفيف إلى المعتدل فقد نجحت في حوالى % 70 من الحالات، وهي في فاعليّة العقاقير الطبية نفسها ولها آثار جانبية أقل.

إلاّ أن العشبة، كما أثبتت الدراسات، تحتاج إلى أسبوعين على الأقل قبل أن تظهر فاعليتها. وقد تحتاج إلى حوالى شهر لدى بعض الأشخاص. الجرعة العادية: برشامات تحتوي على 900 مليغرام من مادة الهيبريسين hypericin المعيارية بنسبة 0.3 بالمائة يومياً في جرعات مقسّمة، مع الوجبات (بما في ذلك جرعة ما قبل النوم إذا كنت تشكو من الأرق)؛ أو ربع ملعقة شاي إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً. (لن يساعدك صنع شاي عادي من الأوفاريقون على علاج الاكتئاب، فقوة هذه العشبة تضعف بشدة

الأعشاب المُرَّة تجعل الحياة حلوة

قد تجد هذا الكلام مثيراً للسخرية، ولكن بعض الأعشاب المرّة تساعدك على رؤية الحياة بمنظار أجمل. فهناك خليط يُدعى خليط الأعشاب المُرّة، وهو مصنوع من الأعشاب المُرّة المذاق كالجنطايا أو الجنسيان الأصفر gentian، والشّيح المرّ mugwort والشّيح الأبيض، وهو يساعد على التخفيف من آثار الاكتئاب لتأثير هذه الأعشاب المحفّز والمنشّط للجهاز الهضمي. تذكر أن الاكتئاب ليس حالة نفسية فقط بل إنه يؤثر على الجسم بأكمله. تُحسّن الأعشاب المُرّة من العمليات الهضمية ونشاط الغدّة الصمّاء وتزيد من الطاقة وتساعد على علاج الإمساك وهو عرض من أعراض الاكتئاب الشائعة. يمكن إيجاد خليط الأعشاب المرّة في متاجر الأعشاب بشكل مستخلَص سائل وغيره. تناول المستخلص مع الوجبات بجرعة توازي قطرة إلى نصف ملعقة شاي من المستخلص مع الماء ثلاث مرات يومياً؛ أو اتبع التعليمات المذكورة على العبوّة أو تعليمات خبير الأعشاب.

الحركة هي العلاج الأمثل لتحسين المزاج

ليس هناك شك في أن التمارين الرياضية تحسّن المزاج وتزيل الاكتئاب. تحفّز التمارين الرياضية الجسم وقد تزيد بعض الناقلات العصبيّة الهامة. من المهم ممارسة التمارين الرياضية خارج المنزل لبعض الوقت؛ فالهواء المنعش والشمس والقرب من الطبيعة تُحسّن من المزاج. قد تجد صعوبة في بدء برنامج للتمارين الرياضية حين تكون مكتئباً، ولكن الخطوات الأولى هي الأصعب دائماً. اطلب من أحد الأصدقاء مشاركتك في التمارين؛ فالصّحبة تُشجّعك على بدء التمارين والتخلّص من العزلة التي تصاحب الاكتئاب. لن تحتاج إلى القيام بأي أمر باهظ الثمن أو مجهد، فالمشي - بكل بساطة سيفيدك.

حين تُجفَّف). تحذير: قد يسبب الأوفاريقون التلبّك المعويّ، أو الطفح الجلديّ، أو الحركة الزائدة، أو الأرق، أو الحساسية تجاه أشعة الشمس.

الشوفان Oats (Avena Sativa)

هذه هي النبتة نفسها التي تتناولها في فطور الصباح، وهي منشّط رائع للنظام العصبي فهي مغذية ومُريحة. لا تُستخدم هذه النبتة للاكتئاب فقط بل للقلق والإجهاد والتعب والعجْز. لبذور الشوفان مزايا طبية قوية، وبخاصة إذا تم حصادها في مرحلة "الحليب"، أي حين تخرج قطرات من السائل الحليبي من البذور الخضراء عند الضّغط عليها قليلاً. حين تشتري الشوفان لصنع الشاي ابحث عن الحبوب الخضراء أو الصفراء بدلاً من تلك التي تبدو كالقش المقشّر. الجرعة العادية: 3 أكواب من الشاي يومياً (انقَع ملعقة طعام من البذور المجفّفة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة 3 مرات يومياً.

الخُزامى Lavender (Lavandula angustifolia)

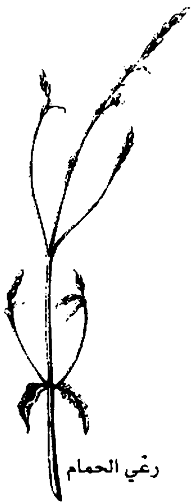
لهذه العشبة الزكية الرائحة والجميلة، خصائص مهدئة ومغذّية للجهاز العصبي. فهي ترفع المعنويات وتخفّف من الاكتئاب، كما تساعد على النوم المريح. تَنَشّق رائحة الخزامى وستشعر بالتحسّن. كما أن زيتها الأساسي يرفع المزاج إذا ما تم وضعه على الجلد أو إضافته إلى ماء المغطس. الجرعة العادية: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (انقَع

العلاقة بين الطعام والمزاج

قد يسبّب النقص في أي من المغذّيات، الاكتئاب، بخاصة نقص الفيتامين ج (C) والفيتامين ب (B) (البيوتين Biotine، وحمض الفوليك، B12، والنياسين، وحمض البانتوثينيك pantothenic acid، والبيرودوكسين pyridoxine، والثيامين thiaminc). قد تسبب الحساسيّة تجاه بعض الأطعمة وتناول كميات زائدة من الكافيين والسكر واعتماد نظام تغذية دسم، الاكتئاب أيضاً.

ملعقة شاي من الأزهار في كوب من الماء الساخن لمدة 5 دقائق) أو ثُمن ملعقة إلى نصف ملعقة من الصبغة 3 مرات يومياً. تحذير: لا تتناول الزيوت الأساسية داخلياً.

رغْي الحمام Vervain (Verbena Officinalis)


رغْي الحمام

إن هذه العشبة التقليدية تُستخدم لعلاج الاكتئاب بالرغم من عدم وجود دراسات تُثبت فاعليتها. تساعد رغْي الحمام في تغذية الجهاز العصبي كما أنها علاج مهدئ لطيف. يعتبر خبراء الأعشاب هذه العشبة ذات فائدة، وبخاصة حين يكون الاكتئاب نتيجة مرض مزمن. كما تساعد العشبة على علاج أي ضرر يصيب الكبد.
الجرعة العادية: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (إنقَع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة خمس إلى عشر دقائق) أو ثُمن ملعقة إلى ملعقة شاي من الصّبغة ثلاث مرات يومياً.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo Biloba)

إن هذه العشبة العجيبة مفيدة في علاج الأمراض الوعائية القلبية وأمراض الجهاز العصبي. كما تزيد من ضخ الدم إلى الدماغ وتحسن من عمل الخلايا العصبية. تقوّي الجنكة الذاكرة والوظائف الذهنية الأخرى. كما تعالج الاكتئاب وبخاصة لدى كبار السن إذ تمنع هبوط الاستجابة للسيروتونين بسبب التقدم في السن. للجنكة أيضاً فائدة خاصة في علاج الاكتئاب لدى فئتين من الناس: الأشخاص الذين يعانون من تراجع بسيط في وظائفهم الذّهنية والأشخاص الذين تعرضوا للسكتة

الدماغية أو أمراض عصبية أخرى. أما الأشخاص الأصغر سناً فقد تساعدهم الجنكة في علاج مشاكل الذاكرة أو التركيز لديهم. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي على 40 إلى 60 مليغراماً من المستخلص المعياري 3 مرات يومياً، أو ربع ملعقة إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

كافا كافا Kava-Kava (Piper methysticum)

لهذه العشبة فائدة خاصة في فترة النهار، فهي تزيل القلق المصاحب للاكتئاب دون التسبب بالتسكين، أو الحد من الوظائف الذهنية. وقد أظهرت الدراسات فاعليتها في تقوية الذاكرة والوظائف الذهنية. **الجرعة العادية:** أقصاها 6 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحد أقصى.

(لمزيد من المعلومات عن المسكنات العشبية المفيدة في حالة الأرق أو القلق، الرجاء مراجعة فصل «القلق»).

الداء السُّكَّريّ

بالنسبة لمعظم الناس، السكر هو تلك البودرة البيضاء الحلوة المذاق التي نذيبها في القهوة أو الشاي. ولكن إذا كنت تعاني من الداء السكري - مثل عشرة ملايين إلى 12 مليون أميركي مصابين بداء السكري الذي بدأ في مرحلة المراهقة ولم يُشخص - فالسكر مصدر خطر بالنسبة لك.

ليست المسألة في السكر نفسه بل في الأنسولين، وهو هورمون بروتيني ضروري ينتجه الجسم لينظّم استخدام الجسم للسكر. بالنسبة للنوع الأول Type I من داء السكري، أي النوع الذي يظهر في مرحلة الطفولة أو البلوغ المبكر، لا يستطيع البانكرياس إنتاج الأنسولين أو إنتاج كمية كافية منه. تشمل أعراض داء السكري العطش الشديد والتبوّل المتكرر وسرعة فقدان الوزن. يمكن الإصابةَ بالنوع الأول Type I من داء السكري إلحاقُ أضرار بالعيون والكلى والقلب والأعصاب والتسبّب بالغيبوبة والموت إذا استمرّت فترة من الوقت من دون أن تُعالَج. يمكن التحكم بالمرض عبر تناول جرعات منتظمة من الأنسولين

بكميات مناسبة. إن الحفاظ على التوازن بين جرعة الأنسولين وكمية السكر التي يمكن تناولها هو من أهم وأكبر التحديات التي تواجه مرضى السكري من النوع الأول.

أما النوع الثاني Type II من داء السكري الذي يعرف بسكري البلوغ، فهو أكثر تعقيداً. فهو لا يظهر إلاّ في أوائل الأربعينيات من العمر، أو أواسطها، بالرغم من أن الجسم يكون مهدداً بالمرض قبل سنوات كثيرة. في بعض الحالات يشبه داء السكري هذا النوع الأول من داء السكري وينتج عن عدم إنتاج الأنسولين بشكل كاف في البانكرياس. في معظم الحالات يكون السكري ناتجاً عن عيب في مستقبلات الأنسولين في جدران خلايا الدهون وأنسجة العضلات في الكبد وليس عن نقص في الأنسولين.

بشكل عام، تختل عملية نقل الغلوكوز وهو مصدر هام للطاقة في الجسم إلى هذه الأعضاء. يدعو الأطباء هذه المشكلة بمقاومة الأنسولين، أي أنك قد تشكو من ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم بالرغم من كون مستوى الأنسولين طبيعياً أو عالياً. قد لا تظهر أعراض النوع الثاني من السكري قبل سنوات أو عقود. حين يزداد نقص الأنسولين أو

التخلّص من تقلبات السكر في الدم

إن النظام الغذائي جزء هام من علاج داء السكري بنوعَيْه، الأول والثاني، ولكنه معقّد ويختلف من شخص إلى آخر. إن الأطعمة التي تسبّب مشاكل سكر الدم لأحد الأشخاص قد لا تسبب المشاكل نفسها لشخص آخر. كما أن الخبراء يختلفون حول النظام الغذائي المثالي، فهناك الكثير من المؤلفات حول الأطعمة المفيدة والضارة لمرضى الداء السكري بشكل عام.

بالنسبة إلى مريض الداء السكري المصاب بالنوع الأول منه المعتمد على الأنسولين فينبغي تناول الوجبات وفقاً لجدول منتظم ومراقبة حصص الطعام والسعرات الحرارية بدقة لتحديد الجرعة المناسبة من الأنسولين. يجب قياس غلوكوز الدم بشكل متكرر لتقييم التحكم بالجرعة، قد تمثل بضعُ لقيمات إضافية الفرق بين كوْن مستوى سكر الدم طبيعياً أو عالياً جداً لدى بعض الأشخاص.

كانت الدهون تُعتبر أكبر عدو «خفيّ» لمرضى النوع الثاني من السكري، ولم تكن النشويات ذات أهمية. وقد كشف الأطباء وأخصائيو التغذية أنه يمكن لمرضى السكري تناول النشويات بالكمية التي يرغبون فيها ما داموا يتناولون المزيد من الأنسولين لأن تناول السكريات والنشويات يرفع مستوى سكر الدم. أمّا الافتراض الآخر فيعتبر أنه من الأفضل تناول النشويات المركبة على تناول السكريات البسيطة لأنها بطيئة الامتصاص وبالتالي فهي ترفع من مستوى سكر الدم ببطء.

مقاومة الأنسولين، يزداد العطش والتبول وقد يزدادان سوءاً على مدى أسابيع. إذا ارتفع مستوى سكر الدم ارتفاعاً قوياً فقد يتعرض المريض إلى الجفاف الشديد وبالتالي إلى الارتباك والدوار ونوبات الصرع.

تشبه مضاعفات النوع الثاني من السكري مضاعفات النوع الأول، ولكنها تشمل ازدياد إمكانية التعرُّض لأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية. لذا من الضروري مراقبة مستوى سكر الدم لدى الطبيب في أثناء التقدم في السن.

من اللاّفت أنه قبل اكتشاف علاجات الأنسولين ومدنّيات سكر الدم الفموية كانت العلاجات الشعبية تستخدم في علاج السكري. فعشبة سذاب العنز Galega (Goat's rue officinalis) التي كان خبراء الأعشاب الأوروبيون يستخدمونها منذ قرون، تحتوي على الغوانيدين guanidine، الذي يستخدم الآن كأحد المكوّنات الكيميائية الموجودة في عقار ميتفورمين metformin. ولكن عشبة سذاب العنز سامة جداً إذا استُخدمت بشكل دائم.

كشفت الأبحاث الجديدة أن مادة الأنسولين ليست مادة آمنة فهي تؤدي إلى رفع مستوى الكولسترول ودهون الجسم وضغط الدم إذا تم تناولها بكميات كبيرة. وإذا كان هذا صحيحاً فهذا يعني أنه على مرضى السكري مراقبة كمية السكريات والنشويات المركبة التي يتناولونها بالإضافة إلى الامتناع عن الدهون.

أمّا الاقتراحات المتعلقة بالنظام الغذائي لمرضى النوع الثاني من الداء السكري فهي أكثر تعقيداً، فقد كانت النصيحة المعتادة لعدة سنوات تقضي باعتماد نظام غذائي قليل الدسم وغني بالنشويات ومعتدل البروتينات. وقد أشار العديد من الدراسات إلى أن الكميات العالية من النشويات في هذا النظام الغذائي قد تزيد من مستوى الأنسولين وتزيد بالتالي الحالة سوءاً.

أثبتت الدراسات الأنتروبولوجية أن الصيادين الذين عاشوا في عهد ما قبل الزراعة قلّما كانوا يصابون بالسكّري وأمراض القلب. فقد كانوا يتناولون كميات كبيرة من البروتينات التي كانوا يحصلون عليها من اللحوم والمكسرّات والدهون الصحية من المصادر نفسها وكميات قليلة من الحبوب والنشويات. وبالطبع فإن المصادر المعتادة للسعرات الحرارية الزائدة في النظام الغذائي الغربيّ ليست مقتصرة على مرضى النوعين من السكري، فلن تجد قطع البسكويت المليئة بحبوب الشوكولا "الكوكيز" في التوصيات الخاصة بمرضى نوعَي السكري.

إلاّ أن هناك الكثير من العلاجات النباتية الآمنة المفيدة في التحكم بالنوع الثاني من السكري أو أي مشكلة من مشاكل سكر الدم التي تؤدي إلى حدوث هذه الحالة. إلاّ أن هذا لا يعني أنه عليك التوقف عن تناول الأنسولين أو عقاقير أخرى دون استشارة طبيبك.

إن مرض السكري حالة خطيرة تؤثر على جميع أنظمة الجسم لذا من الحكمة عدم اللجوء إلى العلاجات العشبية من دون موافقة طبيبك ومراقبة ردود فعل جسمك بعناية.

العلاج بالعقاقير

الأنسولين

للإنسولين أنواع وأسماء تجارية كثيرة. **وظيفته**: يتحكم بمستوى سكر الدم لدى الأشخاص المصابين بالنوع الأول من السكري وبعض مرضى النوع الثاني. **آثاره الجانبية**: يؤدي الإفراط في تناول الأنسولين إلى رفع مستوى الكولسترول وضغط الدم وزيادة الدهون في الجسم.

المدنّيات الضموية لسكر الدم (Sulfonyluneas)

تولبوتاميد Tolbutamide (Orinase)، تولازاميد Tolazamide (Tolinasc)، كلوروبروباميد Chloropropamide (Diabenese)، غليبوريد glyburide (Micronase, Diabeta)؛ غليبيزيد glypizide (Glucotrol). **وظيفتها**: تخفّض مستوى سكر الدم عبر تحفيز خلايا البانكرياس على إفراز المزيد من الأنسولين. **آثارها الجانبية**: ازدياد خطر الموت بسبب أمراض القلب عند استخدامها على المدى الطويل.

Biguarides

ميتفورمين هايدروكلورايد Metroformin hydrochloride (Glucophage). **وظيفته**: يزيد نشاط الأنسولين في أنسجة العضلات والدهون ويحول دون إفراز الكبد المزيد من الغلوكوز في مجرى الدم. **آثاره الجانبية**: الغثيان، الإسهال، فقدان الشهية، مشاكل مَعِديّة.

Thiazolidinediones

بيوغليتازون Pioglitazone (Acts)، أو سيغليتازون aosiglitazone (Arandia). **وظيفته**: يمنع مقاومة الأنسولين عبر مضاعفة نشاط مستقبلاته في الكبد والعضلات وخلايا الدهون. **آثاره الجانبية**: غير شائعة.

علاقة داء السكري بدهون الجسم

نظراً لكون السمنة سبباً في الإصابة بالكثير من المشاكل الصحية المزمنة لمرضى السكري، يتفق الخبراء على ضرورة الحفاظ على الوزن ومراقبة نسبة الدهون الإجمالية في الجسم. وهم يوصون بالحفاظ على نسبة من الدهون تراوح بين 22 و24 بالمائة لدى النساء و15 و17 بالمائة لدى الرجال. إن أفضل طريقة للحفاظ على نسبة الدهون هذه هي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

مثبّطات الغلوكوسيديز Glucosidase

آكاربوز Acarbose (Precose)، وظيفتها: تحول دون ارتفاع غلوكوز الدم عند تناول السكريات المركّبة ضمن نظام غذائي غني بالنشويات والألياف. آثارها الجانبية: الغازات، والنفخة، وسوء امتصاص المغذّيات.

العلاجات العشبية

جمنما Gymnema (Gymnema Sylvestre)

إن العلاجات الطبيعية الهندية هي أحد أكثر العلاجات العشبية شيوعاً لعلاج مرضى السكري. فحمض الجيمنمي Gymnemic acid، وهو أحد مكوّنات هذه العشبة، يعمل على إبطال إحساس اللسان بالمذاق الحلو، مما يساعد على تجنّب تناول الأطعمة الحلوة لانعدام الإحساس بحلاوتها وبالتالي تفادي ازدياد الحالة سوءاً. ولكن يجب مضغ العشبة أو وضعها على اللسان، وليس تناولها على شكل برشامة أو حبة.

كما يبدو أن هذه العشبة تحفّز البانكرياس على إنتاج المزيد من الأنسولين وتعزيز نشاطه، لذا فهي مفيدة في علاج نوعيّ مرض السكري الأول والثاني. كما يمكن تناولها مع العقاقير المدنّية لسكر الدم، يجد بعض الأشخاص أنّ بإمكانهم التوقف عن تناول هذه العقاقير مع الوقت. الجرعة العادية: 400 مليغرام من العشبة على شكل برشامات يومياً.

حِلبة Fenugreek (Trigonella foenum - graecum)

استخدم خبراء الأعشاب الإغريق والرومان القدامى هذا التابل لعلاج مرضى السكري. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن بذور هذه العشبة لا تخفّض مستوى غلوكوز

الدم فحسب، بل تخفّض مستويات الأنسولين والمستوى الإجمالي للكولسترول والدهون الثلاثية بينما تضاعف مستوى الكولسترول المفيد (HDL)، تحتوي بذور العشبة على حوالى 50 بالمائة من الألياف التي تخفّف من سرعة إفراغ المعدة للطعام مما يؤخر امتصاص الغلوكوز في الأمعاء الدقيقة وبالتالي انخفاض مستوى سكر الدم. يعتقد خبراء التغذية أنه ينبغي على جميع مرضى السكري تناول هذه العشبة. الجرعة العادية: على مرضى السكري الذين لا يعتمدون على الأنسولين في علاجهم تناول كمية تساوي 5000 مليغرام من البذور المطحونة يومياً. أما بالنسبة لمرضى داء السكريّ الحادّ أو الذين يعتمدون على الأنسولين في علاجهم، فعليهم تناول 50,000 مليغرام (خمسين غرام) مرتين يومياً. تحذير: قد تسبّب هذه الجرعة النّفخة.

اليقطين المرّ، معضوضة Bitter Melon (Momordica charantina)


اليقطين المرّ

تزرع هذه النبتة في البلاد الاستوائية وتُستخدم بشكل كبير لعلاج السكري. أظهرت الدراسات العيادية فوائد اليقطين المرّ الذي يحتوي على مواد كيميائية نباتية مشابهة في وظائفها لعقاقير Sulfonyurea، من دون أن يكون لها آثارها الجانبية. يحتوي اليقطين المرّ مركبات مشابهة للمواد الكيميائية التي يحتويها الأنسولين، الجرعة العادية: 3 ملاعق طعام إلى ¾ كوب من السائل يومياً. للأشخاص الذين لا يحتملون السائل، سيتوفر قريباً مستخلص معياريّ من النبتة. تحذير: إن بذر النبتة وقشرها سامّان، كما أن كميات كبيرة من السائل (أي أكثر من ضعفي الجرعة المقترحة) قد يؤدي إلى الغثيان المتأخر والتقيؤ والإسهال وتدنّي مستوى سكر الدم في الجسم. من الأفضل استخدام اليقطين المرّ تحت إشراف خبير مختصّ ومرخّص له.

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)

إن ثمار هذه العشبة مصدر غنيّ بالصِّبغة الزرقاء التي تُدعى آنثوسيانيدين anthocyanidin وبروآنثوسيانيدين proanthoyanidin، وهما نوعان من الفلافونويدات flavonoids. تعرف الفلافونويدات بتأثيرها المفيد على الشعيرات الدمويّة. نظراً لكون أحد أهم المضاعفات التي يسبّبها السكري هو تضرُّر الأوعية الدموية الصغيرة للعينين والكلى

وأطراف أصابع القدمين واليدين، كثيراً ما توصف أويسة العنب لعلاج مرض السكري. **الجرعة العادية**: برشامات تحتوي على 80 إلى 160 مليغراماً من مادة الآنثوسيانيدين المعيارية بنسبة 25 بالمائة يومياً.

مستخلص بزر العنب Grapeseed Extract (Vitis vinifera)

إن مستخلص هذه الثمرة، وهي مصدر غني بالآنثوسيانيدين والبروآنثوسيانيدين، يفيد مرض السكري كأويسة العنب تماماً. **الجرعة العادية**: 100 إلى 300 مليغرام من البروآنثوسيانيدين يومياً.

الإسهال

هنالك عدة عوامل تسبّب الإسهال، ومنها حالات التسمّم بالأطعمة أو الإفراط في الأكل أو تناول المضادات الحيوية أو المسهّلات المنبهة أو عقاقير أخرى، أو بسبب الفيروسات أو البكتيريا أو الطفيليات أو جرعات كبيرة من الفيتامين ج (C) أو الإصابة بنوبة عصبيّة.

أسباب الاتصال بالطبيب:

اتصل بطبيبك للحصول على موعد فوريّ إذا أُصِبْتَ بالعوارض التالية:
(أمّا إذا لم تكن مصاباً فستتمكّن من التخلص من الإسهال في المنزل.)

- إذا استمر الإسهال لأكثر من أسبوع أو أصبح متكرراً.
- إذا أصبت بالحمّى أو المغص أو وجدت دماً أو مخاطاً أو قيحاً في برازك.
- إذا أصبت بالجفاف، بدليل تَشَقُّق الشفاه والفم وعدم التبوّل لمدّة ثماني ساعات.
- إذا كنتَ منذ عهد ليس ببعيد في بلدٍ أجنبي أو حصل لك اتصال مقرّب بشخصٍ كان في بلد أجنبي.
- إذا شربت ماءً من الجدول أو النهر أو البحيرة بشكل مباشر.

أما الخبر السار فهو أن الكثير من أنواع الإسهال تزول تلقائياً. بصرف النظر عن سبب الإسهال فإن أفضل طريقة لعلاجه هي شرب الكثير من السوائل كي لا يُصاب المريض بالجفاف مما يزيد من الحال سوءاً.

العلاج بالعقاقير

المضادات الحيوية

إريترومايسين Erytromycin (E-Mycin, Erybid, Ery-Tab)، وغيرها)؛ تريميتروبريم سولفاميتوزازول trimethoprim-Sulfamethoxazole (Bactrim, Cotrim, Trisulfam)، وغيرها. **وظيفتها**: تخلص الجسم من البكتيريا بما فيها الكامبيلوباكتر Campylobacter، والسالمونيلا salmonella، والشيغيلا shigelle، والفيبريوكوليرية Vibriocholerae (بكتيريا الكوليرا)، أو الإشيكريكية القولونية Escherichia coli. **آثارها الجانبية**: الغثيان الخفيف، القيء، الإسهال، الالتهاب المهبلي.

عقاقير أخرى

لوبيراميد Loperamide (Imodium, Apo-Loperamide, Maalox Anti-Diarrheal, Pepto Diahrrea control)، **وظيفتها**: تبطّئ التقلصات المعوية لإيقاف الإسهال. **آثارها الجانبية**: غير شائعة.

ما العمل عند الإصابة بالإسهال؟

إليك بعض الخطوات المفيدة في حالة الإسهال الخفيفة:

- لا تتناول الأطعمة الصلبة لمدة 12 إلى 24 ساعة. إذا لم يكن الإسهال شديداً فتفادَ تناول الحبوب الكاملة أو الفاكهة والخضار الطازجة فقط.
- تناول الكثير من السوائل النقيّة، فالإسهال يسبب الجفاف بسرعة. عليك شرب الماء والشاي العشبي ومشروبات الطاقة (Recharge، Gatorade، وغيرها) وعصائر الخضار والفاكهة المخفّفة (diluted) . تجنّب عصير الفاكهة الغنيّ لأنه سيزيد من الإسهال. كما عليك تفادي شرب الحليب لأنك ستعاني من مشاكل في هضمه.
- تناول الخضار والفاكهة، وبخاصة الجزر المطبوخ وصلصة التفاح والموز واللبن الرائب والحبوب القليلة الألياف كالأرز الأبيض والطحين.

آتابولغيت Attapulgite (Diar-Aid. Fowlers Diahrea Tablets. Rheaban. Parapectolin).
وظيفتها: تمتصّ الغازات والمهيّجات والسموم وبعض البكتيريا والفيروسات. **آثارها الجانبية:** غير شائعة.

الكولين والبكتين (Donna gel-MB. Kao-Con. Kadin. Kaopectate. Kapectolin. K-Pek).
وظيفتها: تجعل البراز أجمد وقد تساعد على امتصاص السموم. **آثارها الجانبية:** غير شائعة.

بسموت سبساليسيليت Bismuth subsaliaylate (Pepto-Bismol). Helidac). **وظيفتها:** تلتصق بسموم بعض البكتيريا وتحفّز على امتصاص الدم للسوائل من الأمعاء وتخفّف من حدّة الالتهاب. **آثارها الجانبية:** اسوداد البراز، ولسان داكن اللون. لا تسبّب هذه العوارض ضرراً، وتزول بعد التوقف عن تناول الدواء.

العلاجات العشبية

غافث Agrimony (Agrimonia eupatoria)

تحتوي هذه العشبة على مواد قابضة تجفّف المعي. **الجرعة العادية:** كوب إلى 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقَع ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).

التفاح Apples (Malus domestica)

يحتوي قشر التفاح على مادة البكتين pectin وهي علاج شائع للإسهال وأحد المكوّنات الأساسية للعقاقير الطبية، كالكاوبكتيت Kaopectate. إن مادة البكتين الليفية القابلة للذوبان تزيد حجم البراز اللين المليء بالماء. إصنع قليلاً من صلصة التفاح أو اخبز التفاح مع قشره (من المفضل استخدام التفاح العضوي). تفادَ عصير التفاح لأنه يزيد من سيولة البراز.

توت العلّيق والتوت الأحمر Blackberry and Raspberry (Rubus spp.)

إن جذور هاتين النبتتين وأوراقهما مادة قابضة لعلاج الإسهال. **الجرعة العادية:** حوالى 3 أكواب من الشاي يوميًا (إنقَع ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myotillus)

تحتوي ثمار هذه العشبة على مادتَّيْ التانين tannin والبكتين pectin. **الجرعة العادية:** برشامتان أو ثلاث برشامات أو أقراص معيارية من مادة الآنثوسيانوسيد anthocyanosides بنسبة 25 بالمائة يومياً.

الخروب Carob (Ceratonia Siliqua)

إن بديل الشوكولا هذا يحتوي على مادة التانين tanin وهو يعالج الإسهال بأمان ويناسب جميع الأعمار. أضف مسحوق الخروب إلى صلصة التفاح أو أي نوع من الأطعمة الخفيفة على المعدة.

الجزر Carrots (Daucus carota)

يُعالج الجزر المطبوخ الإسهال، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن حساء الجزر يمنع البكتيريا، ومنها الإشيكريكية القولونية، من الالتصاق بالأمعاء الدقيقة لدى مرضى الإسهال الشديد. كما أن الجزر غنيّ بالكاروتين وهو مكوّن ضروري للجهاز المناعي. ما عليك إلاّ سلق الجزر المقطّع على البخار حتى يصبح ليّناً ثم يهرس ويؤكل كحساء.

الشاي Tea (Camellia Sinensis)

إن أكياس الشاي متوفرة في كل مكان. لذا، انقَع كيساً منها في الماء الساخن وانتظر خمس دقائق ثم تناول الشاي الذي حضّرته.

جذر العنب الجبلي Oregon Graperoot (Mahonia aquifolium)

تحتوي هذه العشبة وعشبة الحوذان المر goldenseal والخيط الذهبي gold thread والبربريس barberry على مواد مكافحة للميكروبات. أظهرت الدراسات أن مادة البربرين التي تحتوي عليها جميع هذه الأعشاب فعّالة في مكافحة الإسهال الذي تُسبّبه بكتيريا الشيغيلا Shigella، والسالمونيلا salamonella، والإشيريكية القولونية، وبكتيريا الكوليرا، وطفيلية الغيارديا giardia. **الجرعة العادية:** 60 قطرة (ملء قطارتَيْن) من الصبغة 3 مرات يومياً؛ أو جرعة أقصاها 6 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً. **تحذير:** لا تستخدمي الأعشاب التي تحتوي على البربرين خلال فترة الحمل.

البكتيريا "النافعة"

إن البكتيريا الملبّنة lactobacilli هي نوع من البكتيريا الموجودة في الأمعاء. أظهرت الأبحاث أن تناول البكتيريا الملبّنة يساعد على تفادي حالات كثيرة من الإسهال التي يُسببها فيروس الروتافيروس rotavirus. وتعمل بعدة طرق: تكافح البكتيريا غير المرغوب فيها وتمنع البكتيريا "الضارة" من الالتصاق بالبطانة المعوية عبر تقوية الاستجابة المناعية وتحفيز كريات الدم البيضاء. بإمكانك تناول هذه البكتيريا عند تناول اللبن الرائب، ولكن تأكد من احتوائه هذه البكتيريا الحيّة. كما بإمكانك تناول مكملات الملبّنة الحمضيّة Lactobacillus acidophilus.

الثوم Garlic (Allium Sativum)

يُكافح الثوم العديد من الفيروسات والبكتيريا والطفيليات. الجرعة العادية: فصّ أو فصّان من الثوم الطازج المهروس يومياً؛ أو جرعة أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً (ابحث عن منتج يقدم 4000 إلى 5000 ميكروغرام من مادة الآليسين allicin يوميا).

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)
حشيشة القط Catrip (Nepeta Cataria)

لهاتين العشبتين تأثيرٌ مضادٌّ للتشنج، وبخاصة إذا كنت تعاني من التقلص المعوي. الجرعة العادية: 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقَع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوبين من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).

تحذير: لا تستخدمي حشيشة القط إذا كنتِ حاملاً. لا تتناول النعناع البستاني إذا كنت مصاباً بالحرقة (الحاروقة) أو الارتداد المريئي.

مستخلص الليمون الهندي (الغريفون) Grapefruit Seed Extract

تساعد هذه المنتجات المصنوعة من بزر الليمون الهندي ولبّه وقشره في علاج الالتهابات البكتيرية والطفيلية. وقد أظهرت الدراسات قدرتها على مكافحة السالمونيلا والشيغيلا والكوليرا والكانديديا. كما أنها تمنع نمو الغيارديا. بعض الناس يتناولون مستخلص بذور الليمون الهندي لحماية أنفسهم من الإسهال عند الذهاب إلى أماكن لا يعلمون إذا كانت مياهها نقية. يمكن إيجاد مستخلص بزر الليمون الهندي بشكل سائل أو أقراص؛ اتبع التعليمات المذكورة على العبوة بالنسبة للجرعة.

داء الرُّداب

تخيّل أنك تضغط بيدك على بالون صغير فتتنأ أجزاؤه من بين أصابعك. إن هذا مشابه لقولون شخص مصاب بالرُّداب Diverticulosis إذ تظهر جيوب صغيرة فيه نتيجة تناول نظام غذائي قليل الألياف، مما يؤدي إلى إجهاد الأمعاء أو ضعف القولون أو جدران الأمعاء الدقيقة. إن هذه الجيوب أو الرُّدب، حالة شائعة لدى الأشخاص الذين تجاوزوا سن الأربعين، وهي تصيب حوالى 40 % من الأشخاص الذين تجاوزوا سن الخمسين وجميع الأشخاص الذين تجاوزوا التسعين. قد لا يكون للرّدب أية عوارض، ولكنها قد تغيّر مسار محتويات الجهاز الهضمي. فإذا بقيت المحتويات داخل المعي أدّى ذلك إلى الالتهاب والنزيف والألم. أو الالتهاب الرّدبي.

إذا استمر التهاب الجيوبّ وازداد سوءاً أُصيب المريض بالحمى والغثيان والقيء والانتفاخ المؤلم والنزيف الشرجي والحساسية الجوفية المفرطة، وبخاصة في أسفل الجهة اليسرى. يتشابه داء الرداب والتهاب الزائدة من حيث حاجتهما إلى عملية جراحية إذا حدث التمزُّق لهذا السبب. من الضروري استشارة الطبيب بشأن هذه الحالة.

العلاج بالعقاقير

مضادات التشنج

هايوسيامين (Levsin) Hyocyamine، ديسيكلومين (Bentyl) dicyclomine، هيوسيامين مع الأتروبين atropine، والسكوبولامين scopolamine، والفينوباربيتال (Donnatal) phenobarbital. **وظيفتها:** تمنع نشاط الأسيتيلكولين acetylcholine الذي يسبّب المغص. **آثارها الجانبية:** جفاف الحلق، الغثيان، زيغ البصر، الدّوار، الصعوبة في التبوُّل.

مضادات الالتهاب

الأسبيرين، الإيبيوبروفين، النابروكسين، الإندوميثاسين (Indocin) indomethacin. **وظيفتها:** تُخفّف الألم المصاحب للرّدب الملتهبة. **آثارها الجانبية:** الحساسيّة، القرحة النازفة، احتباس السوائل.

المضادات الحيوية

سيفاليكسين cephalexin (Keflex)، سيفادروكسيل cephadroxil (Duricef)، سيبروفلوكساكسين ciprofloxaxin (Cipro)، أوفلاكساكسين Oflaxaxin (Floxin). وظيفتها: تكافح مجموعة واسعة من البكتيريا حين يرتفع عدد الكريات البيض أو الإصابة بالحمّى.

آثارها الجانبية: الحساسيّة، الإسهال.

العلاجات العشبية

بزر قطونا Psyllium (Plantago Ovata)

تنمو هذه العشبة في إيران والهند وتحتوي قشورها على مادة صمغية. وهي عبارة عن ألياف قابلة للذوبان مشابهة لتلك الموجودة في نخالة الشوفان وبزر الكتان المطحون وصمغ الغار guar. كانت قشور العشبة تُستخدم منذ زمن بعيد لعلاج الإمساك والرداب

الأطعمة التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي

لتفادي الرداب عليك القيام بهذا التغيير البسيط. تناوَل المزيد من الألياف فإنها تَقي من الإمساك والصعوبة في التبرُّز اللذين يؤديان إلى إضعاف جدران المعي وخلق الجيوب المؤلمة. إن أفضل مصادر للألياف هي الحبوب الكاملة والخضار والفاكهة وقشورها.

حين يسبّب الرّداب هذه العوارض فعليك تفادي أنواع محدّدة من الألياف في نظامك الغذائي. فالألياف غير القابلة للذوبان في الماء مفيدة، ولكنها تتجمّع عند أعناق الردب. من الألياف غير القابلة للذوبان المكسَّرات والبزر والذرة وقشور التفاح والخيار والبندورة.

أما الألياف القابلة للذوبان فتذوب على شكل جلٍ ليّن لا يسدّ الرّدب. يمكن إيجاد هذه الألياف في نخالة الشوفان وبزر الكتان والشعير والجيلاتين. والتفاح المقشر والأرز البنيّ وقشور بزر قطونا Psyllium. إن هذه الألياف جزء ضروري من النظام الغذائي للحماية من نوبات الرداب المتكررة.

امضغ طعامك بعناية لأن عسر الهضم يزيد من شدّة هذه العوارض. يجد بعض الأشخاص أن تناول الإنزيمات المهضمة كالبرومالين المستخرَج من الأناناس والبابايين المستخرج من البابايا (اتبع التعليمات المذكورة على العبوة بالنسبة للجرعات) مفيد في علاج الحالة. ينبغي تجنُّب الكافيين والكحول لأنهما يسبّبان تهيج الجهاز الهضمي.

من قِبل خبراء الأعشاب والأطباء. الجرعة العادية: أقصاها ملعقة شاي من القشور أو ملعقتا شاي من القشور المطحونة مذابة في كوب من الماء يومياً (اشرب المزيج فوراً لأنه يتكاثف بسرعة)؛ أو جرعة أقصاها ست برشامات تحتوي على 660 مليغراماً مع كوب مليء من الماء يومياً. كما يمكن إيجاد العشبة في السكاكر المزوّدة بالطاقة. تحذير: قد تسبّب الغازات والنُّفخة والإسهال؛ تفادَ هذه العوارض عبر تناول جرعات قليلة ثم إضافتها تدريجياً. قد تسبّب الحساسيّة لدى بعض الأشخاص.

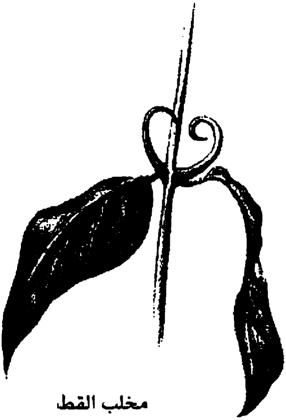
النعناع البستاني Perppermint (Mentha x piperita)

يحتوي النعناع على المنثول وله فوائد كثيرة منها تخفيف الألم وتلطيف الالتهابات ومكافحة الفطريات والمكروبات. والأهم من ذلك أن للنعناع خصائص مضادة للتشنج تساعد على التخلّص من التقلصات. بإمكانك تناول الأقراص المعوية كي يتم إطلاق المادة الفعّالة في المعيّ وليس المعدة. الجرعة العادية: برشامة إلى برشامتين تحتويان على 0.2 مليليتر من الزيت مرتين أو ثلاث مرات يومياً كلما دعت الحاجة. بإمكانك وضع زيت النعناع الأساسي على مكان الألم بشكل مباشر وذلك عبر تخفيف الزيت بكمية متساوية من الزيت النباتي كزيت الزيتون أو السمسم أو اللوز. يمكن استخدام الزيت داخلياً وخارجياً. تحذير: إن بعض الأشخاص حساسّون جداً تجاه زيت النعناع ويصابون بحرقة في الشرج بعد تناوله؛ إن هذه الحساسيّة نادرة ولكنها محتملة.

الصبّار Aloe Vera (Aloe barbadensis)

للجل الموجود في أوراق هذه النبتة فوائد يقدرها كل من استخدمها لعلاج حروق الشمس. لجَلّ الصّبار تأثيرٌ مضادٌ للالتهاب وملطّف لجدران المعي وهو مضاد للبكتيريا. (تأكد من استخدام الجل الموجود داخل الأوراق وليس المادة الصفراء الموجودة على الأوراق لأنها تسبب الإسهال). يستخدم الأطباء منتجات الصبار الفموية لعلاج المشاكل الهضمية ومنها الرداب. الجرعة العادية: برشامتان إلى ثماني برشامات يومياً، أو ربع إلى نصف كوب من العصير أربع مرات يومياً (استخدم منتجاً معداً للاستخدام الداخلي يحتوي على كمية كافية من المادة المخاطية المتعددة السكريات (mucopolysaccharide). تحذير: يعاني بعض الأشخاص من الحساسيّة تجاه عصير الصبّار.

مخلب القط Cat's Claw (Uncaria tomentosa)



مخلب القط

لهذه العشبة ذات الاسم المشابه لشكلها، تاريخ طويل في الطب الشعبي في الجنوب الأميركي. فقد كانت تُستخدم لعلاج الالتهابات ومنها الالتهابات المفصلية ومجموعة من المشاكل المعوية ومنها الرّداب Diverticulosis والالتهاب الرُّدبي Diverticulitis؛ وبالرغم من شهرتها فإنه لا يوجد أي دراسات طبية تثبت فعاليتها. ولكن العشبة آمنة، لذا يمكنك استخدامها إذا شئت. **الجرعة العادية:** 20 إلى 60 مليغراماً من المستخلَص المعياري؛ أو 15 قطرة من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً؛ أو ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقَع ملعقة طعام من لحاء الجذر في كوب من الماء مدة 10 إلى 15 دقيقة؛ ثم برِّد المزيج وصفِّه).

تحذير: قد يؤثر تناول هذه العشبة على الخصوبة أو يخفّض ضغط الدم. لا تستخدمي العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعاً.

البطاطا المكسيكية Wild Yam (Dioscorea villosa)

يستخدم الصيادلة هذه العشبة الدَّرنية (tuber) كمصدر للمواد الأولية التي تصنّع العديد من الهورمونات كالبروجسترون. وبصرف النظر عن عملية التصنيع الكيميائي، لهذه العشبة نشاط هورموني خفيف وهي مضادة للتشنج والالتهابات وتُستخدم في علاج الرّداب Diverticulosis. **الجرعة العادية:** ملء قطارة إلى قطارتين من الصبغة 3 إلى 4 مرات يومياً؛ أو برشامة إلى برشامتين أو قرصان من الجذور المطحونة 3 مرات يومياً.
تحذير: يصاب بعض الأشخاص بالغثيان الخفيف إذا تناولوا جرعة كبيرة من العشبة.

التهابات الأُذن

إذا كنت سبَّاحاً فمن الأرجح أنك تعلم ما هو الالتهاب الذي يُصيب الأذن الخارجية ويؤثر على ممرّ الأذن نتيجة السباحة، وهو ما يدعى "بالتهاب أذن السبّاحين". أما الالتهاب الداخلي للأذن فليس بهذا الشيوع لكنه يحصل، وسببه الإصابة بالتهابات فيروسية تصيب الجهاز التنفسي الأعلى وتمتد إلى داخل الأذن.

إذا أُصبت بهذا الالتهاب، فاحذر الإصابة بأي التهاب فيروسي واستشر الطبيب لأن أعراض هذه الالتهابات قد تكون مزعجة جداً: الدُّوار الشديد، الغثيان، القيء، وصعوبة تركيز النظر إلى شيء محدَّد.

من أسباب إصابة البالغين بآلام الأذن: الإصابات البالغة ودخول أجسام غريبة واستقرارها في قناة الأذن أو الألم المصاحب لالتهاب العقد الليمفاوية في العنق بسبب آلام الحلق.

العلاج بالعقاقير

قطرات الأذن أو مضادات الفطريات

قطرات الأذن التي تحتوي على المضادات الحيوية أو مضادات الفطريات بوليمايزين ب نيومايسين هايدروكورتيزون Otocort, Cortisparinotic) Polymyzin B neomycin hydrocortisone)، كلورامفينكول chloloramphenicol (chloromycetin)، كوليستين colistin، نيومايسين neomycin، هايدروكورتيزون Coly - Mycin S) hydrocortisone)، كلوتريمازول clotrimazole. **وظيفتها**: تزيل التهاب الأذن الخارجية. **الآثار الجانبية**: حساسية تجاه النيومايسين تُسبّب التورُّم والاحمرار.

المضادات الحيوية الفموية

الأموكسيلين Amoxicillin (Amoxil)، إريثرومايسين سالفيسوزازول Pediazole) erythromycin-sulfisoxazle)، تريمتوبريم سالفاميتركسازول Bactrim, Spetra) trimethoprim - sulfamethoxazole)، سفبروزيل cefprozil (Cefzil)؛ سيفاكلور ceclor) cefaclor). **وظيفتها**: تزيل الالتهابات البكتيرية للأذن الوسطى والداخلية. **آثارها الجانبية**: الغثيان، القيء، الإسهال، آلام الفم أو اللسان، الطفح (ظهور بقع بيضاء على الفم بسبب الالتهاب الطفيلي)، والطفح الجلدي في منطقة الحفاض لدى الأطفال والرضع والالتهابات المهبلية لدى المراهقات والنساء.

العقاقير المضادة للغثيان

بروكلوربيرازين Prochlorperazine (Compazine)، بروميثازين هيدروكلورايد promethazine hydrochloride (Phenergan)، ميكليزين meclizine (Antivert). وظيفتها: تخفف من الدوار الأذني المصاحب لالتهاب الأذن الداخلية. آثارها الجانبية: الدوار، جفاف الحلق، والأنف، والحنجرة؛ وبالنسبة إلى الآثار الجانبية للبروكلوربيرازين، فتشمل الدوار وزيغ البصر والإمساك وصعوبة التبوُّل وانخفاض ضغط الدم.

عقاقير أخرى

قطرات الأذن التي تحتوي على حمض الخل acetic acid (Swim - EAR، VoSol): وظيفتها: تحافظ على جفاف أذنك لمنع التهاب الأذن الخارجية.

العلاجات العشبية

أخيناشيا Echinacea (E. pallida, E. purpurea, Echinacea angustifolia)

تُساعد هذه العشبة القوية المعزّزة للجهاز المناعي على محاربة الالتهابات. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام؛ أو 60 قطرة من الصيغة ثلاث مرات يومياً. يُوصي بعض خبراء الأعشاب بتناول جرعة كل ساعة أو ساعتين عند الإصابة بالأعراض. تحذير: إذا كنت تعاني من حساسية تجاه بعض أنواع عائلة زهرة الربيع كعشبة الرّجيد، فقد تعاني من حساسية تجاه الأخيناشيا. لا تستخدم العشبة إذا كنت تعاني من مرض الجهاز المناعي.

أستراغالس Astragalus (Astragalus membranaceus)

إن هذه العشبة ذات الأهمية في الطب الصيني التقليدي، مفيدة إذا تناولتها - مدة

العلاج بالحرارة

إن التهابات الأذن مؤلمة بخاصة منها التهابات الأذن الوسطى أو الخارجية. للتخلص من الألم ضع قارورة ماء ساخن أو منشفة مبلّلة بماء دافئ أو زيت زيتون دافئ داخل قناة الأذن. كما بإمكانك استخدام زيت عشبيّ للأذن. ابحَث عن المنتجات التي تحتوي على الثوم وآذان الدب أو الأوفاريقون. تحذير: لا تضع أي شيء داخل الأذن إذا كنت تعاني من التهاب طبلة الأذن (أي خروج قيح من الأذن) أو إذا كنت ستزور الطبيب قريباً.

طويلة ـ إذا كنت أنت أو طفلك معرضاً للإصابة بالتهابات متكررة. **الجرعة العادية:** ثماني إلى تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة مرتين يومياً.

جذر العنب الجبلي Oregon graperoot (Berberis aquifolium)

تحتوي هذه الأعشاب على مادة البربرين وهي مضاد حيوي طبيعي. أظهرت الدراسات أن البربرين يقتل أنواعاً كثيرة من البكتيريا. بإمكانك استبدال جذر العنب الجبلي بالحوذان المرّ goldenseal، أو البرباريس barberry، أو خيط الذهب gold thread. **الجرعة العادية:** ملعقة شاي من الصبغة في الماء 3 مرات يومياً؛ أو جرعة أقصاها 6 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً. **تحذير:** لا تستخدمي المشبة خلال فترة الحمل.

الثوم Garlic (Allium sativum)

إن المواد التي تحتويها هذه البصيلة المعروفة، تكافح البكتيريا والفيروسات. أظهرت

قطرة أُذن للسبَّاحين

إذا كنت معرضاً للإصابة بالتهاب أُذُن السبَّاحين، أو شعرت ببداية الالتهاب فبإمكانك صنع قطرات المضادات الحيوية الخاصة بك أو محلول لترطيب الأذن.

¼ كوب من الخل الأبيض

¼ كوب من الكحول الطبّية (السبيرتو)

أضِفْ أحد المكونين التاليين:

2 ـ 3 قطرات من مستخلص بزر الليمون الهندي (غريبفروت)

3 قطرات من صبغة الثوم

3 ـ 5 قطرات من صبغة الأخيناشيا

عقِّم قارورة سعتها 4 أونصات (120غ) أو نصف كوب، عبر غمرها بالماء المغلي لمدة عشر دقائق. امزج كل المكونات في القارورة ثم أحكم إغلاقها وأبعدها عن الضوء. ضع بعض القطرات في أذنك بواسطة قطّارة معقّمة؛ دعها تتقطّر من أذنك.

الدراسات أن الثوم فعّال في مكافحة الفيروسات التي تسبّب الرشح والإنفلونزا اللذين يؤديان إلى التهابات الأذن. الجرعة العادية: فص أو أكثر من الثوم الطازج يومياً؛ أو جرعة أقصاها 3 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً (ابحث عن المنتجات التي تقدم جرعة توازي 4000 إلى 5000 ميكروغرام من الأليسين allicin يومياً).

المليسة، الترنجان Lemon Balm (Melissa officinalis)

لهذه العشبة اللذيذة المذاق، خصائص مهدئة مضادة للفيروسات والبكتيريا. إذا كنت متضايقاً من التهاب الأذن فقد تفيدك هذه العشبة. الجرعة العادية: 3 إلى 4 أكواب من الشاي يومياً (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو جرعة أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

إن السوس مضاد للالتهاب والفيروسات ويساعد على التخلص من الالتهابات التي تسببها الفيروسات. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة حتى 3 مرات يومياً. تحذير: لا تستخدم السوس لأكثر من ستة أسابيع. لا تتناوَل السوس أبداً إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم والسكري، أو أمراض الغدة الدرقية أو الكلى أو الكبد أو القلب؛ أو إذا كنت تتناوَل مُدرّات البول، أو إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة. إذا كنت تتناوَل الستيرويدات القشرية فاستشر طبيبك.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

أظهرت الدراسات أن الزنجبيل فعّال في التخلّص من دُوار الحركة motion sickness، ومسبّبات الغثيان الأخرى. الجرعة العادية: يُنقع نصف ملعقة شاي إلى ملعقة شاي من مسحوق الزنجبيل الجاف لصنع الشاي في كوب من الماء الساخن فوق نار هادئة لمدة عشر دقائق، أو تناوَل الزنجبيل على شكل برشامات؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة المخفّفة بالماء ثلاث مرات يومياً؛ أو جرعة أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً. كما بإمكانك مصّ سكاكر الزنجبيل (يجب أن تحتوي على طعم الزنجبيل الطبيعي) أو الزنجبيل المحلّى.

الأكزيما

إن الأكزيما Eczema، هي بثور حمراء تثير الحكاك، تظهر على البشرة؛ وهي تصيب أكثر من عشرة بالمائة من الأميركيين. إن الحكاك يزيد من الحالة سوءاً إذْ تصبح البثور متشقّقة وسميكة وملتهبة.

بالرغم من أن اسم الأكزيما العلمي هو التهاب البشرة التحسُّسي، لم يعرف الباحثون دور الحساسيّة في هذه الحالة بالضبط، ولكنهم لاحظوا أن الأكزيما تصيب البشرة بالتزامن مع حالات الحساسية، كالربو وحمى القش hay fever.

العلاج بالعقاقير

الستيرويدات القشرية الموضعيَة

وهي عدة أنواع (Cortef ،Cortaid ،kenalog، وغيرها). **وظيفتها:** تمنع التهاب البشرة؛ تُستخدم موضعياً عادةً ولكنها تُستخدم داخلياً في الحالات الصعبة والنادرة الحدوث. **الآثار الجانبية للعقاقير الموضعية:** تَرقّق الجلد، ظهور خطوط على البشرة، منع إنتاج الجسم للستيرويدات. **الآثار الجانبية للعقاقير الفموية:** حب الشباب، الغثيان، القيء، عسر الهضم، الصداع، الأرق، ازدياد الشهيّة، ازدياد الوزن، بطء التئام الجروح. ومع الاستعمال الطويل الأمد تؤدي إلى خسارة العضلات، والعدسة الكدرة، وتَرقّق العظم.

مضادات الهيستامين المسكّنة

ديفينهيدرامين Diphenhydramine (Benadryl)، كليماستين clemastine (Tavist)، هايدروكسين hydroxyzine (Vistaril, Atarax). **وظيفتها:** تخفّف من الحكاك عبر منع إفراز الجسم لمادة الهيستامين الكيميائية. **آثارها الجانبية:** دُوار، نعاس، جفاف الحلق والأنف والحنجرة.

مضادات الهيستامين غير المسكّنة

آسيتيميزول astemizole (Hismanal)، لوراتادين Loratadine (claritin)، سيتيريزين cetirizine (Zyrtec). **وظيفتها:** تخفّف من الحكاك عبر منع إفراز الهيستامين. **آثارها الجانبية:** جفاف الحلق والأذن والحنجرة، قد يسبب الآستيميزول اضطرابات في ضربات القلب.

عقاقير أخرى

الكريمات التي تحتوي على الفحم (Aquaphor, Fotar، وغيرها). **وظيفتها:** تخفّف من الحكاك والالتهاب؛ وهي أفضل من الكريمات المكوّنة من الستيرويدات القشرية. **آثارها الجانبية:** التهاب منابت الشعر وازدياد حساسية الجلد لدى التعرض للشمس.

محلول الألمينيوم آسيتايت Aluminum acetate (Burow's solution). **وظيفته:** يخفّف من تهيُّج الجلد. **الآثار الجانبية:** لا توجد عادةً.

العلاجات العشبية

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

لهذه العشبة خصائص مضادة للالتهاب وهي مفيدة في علاج الأكزيما. فهي مشابهة في عملها للستيرويدات القشرية، ولكن دون آثارها الجانبية السلبية. كما يمنع السوس من تحلّل الكورتيزول وهي مادة شبيهة بالستيرويد القشري ينتجها الجسم. أظهرت إحدى الدراسات البريطانية أن الأطفال المصابين بالأكزيما الذين يتناولون الشاي المصنوع من عشر أعشاب صينية - وإحداها السوس - قد تحسنت حالتهم بشكل ملحوظ بالمقارنة مع الشاي الذي يحتوي على المادة المُرْضية (علاج كاذب) وليس الأعشاب. **الجرعة العادية:** أقصاها برشامتان تحتويان على 400 إلى 500 مليغرام ثلاث مرات يومياً، أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو جرعة أقصاها 3 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة في 3 أكواب من الماء الساخن مدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة). ولأن السوس حلو المذاق فقد ترغب بإضافة الأعشاب الأخرى إليه. لاستخدام السوس خارجياً، اصنَع الشاي عبر غلي ملعقتي طعام من الجذور المجفّفة والمطحونة في كوبين من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة. صفِّ المزيج ثم دعه يبرد وضَعْه على بقع الأكزيما بواسطة قطعة قماش نظيفة. بإمكانك البحث عن المنتجات الطبيعية للبشرة التي تحتوي على السوس أو حمض الغليسيرسي glycyrrhetic acid. **تحذير:** لا تتناول السوس داخلياً لمدة تزيد عن ستة أسابيع. لا تستخدمي السوس إذا كنتِ حاملاً أو كنتَ تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والكبد والسكري وأمراض الكلى الشديدة.

الأرقطيون Burdock (Arctium Lappa)

يُخفف جذر الأرقطيون من الالتهابات ويعتبره خبراء الأعشاب علاجاً تقليدياً للعديد من أمراض الجلد، ومنها الأكزيما. هذه العشبة غنية بالمعادن وتحتوي على مادة الإنولين

الحساسية والأكزيما

تشير الأبحاث إلى أن ثمّة أنواعاً من الحساسية التي تسبّب الأكزيما.

- **حساسية الطعام:** بالرغم من أن حساسية الطعام قد تكون عاملاً مسبباً للأكزيما إلاّ أنه لا يوجد إثبات قاطع على أنواع الطعام المسبّبة لهذه الحساسيّة. يعتقد الكثير من الخبراء أن أفضل خيار لمعالجتها هو إلغاء هذه المسبّبات الشائعة ـ الحليب والبيض والفستق السوداني ـ من نظامنا الغذائي مدة 4 أيام على الأقل ثم مراقبة التغيّرات في البشرة وفي الصحة بشكل عام. أعِد إدخال هذه الأطعمة من جديد إلى نظامك الغذائي، واحداً تلو الآخر، كل ثلاثة أيام. فإذا زاد أحد هذه الأطعمة الحالة سوءاً فقد حللت جزءاً من لغز حساسية الطعام.

- **الحساسية تجاه ما يُنقل بواسطة الهواء:** قد يسبب الأكزيما استنشاقُ أو ملامسة بعض ما ينقله الهواء من غبار أو لقاح أو وبر أو ريش الحيوانات والطيور أو العفونة وغيرها.

- **الميكروبات:** قد تسبب البكتيريا والفطريات حساسية الجلد، كما يصاب بعض الأشخاص بالمزيد من البكتيريا عند الإصابة بالأكزيما، كبكتيريا Staphylococus aureus. كما أن المصابين بالأكزيما أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الفطرية والحساسيات الجلدية تجاه هذه الفطريات. وقد يساعدك التنظيف بالمضادات الحيوية أو مضادات الفطريات على حل هذه المشكلة.

inulin التي تحفّز الجهاز المناعي لمكافحة البكتيريا التي تزيد من حالة الأكزيما سوءاً. **الجرعة العادية:** كوب إلى 4 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ ملعقتي شاي من الجذر المجفّف في 3 أكواب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو برشامتان تحتويان على 400 إلى 500 مليغرام ثلاث مرات يومياً؛ أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. للاستخدام الخارجي، اغلِ ملعقة طعام من الجذر المجفّف في كوبين من الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة. صفّ المزيج ودعه يبرد ثم ضعه على الجلد بواسطة قطعة قماش نظيفة.

الطرخشقون، الهندباء Dandelion (Taraxacum officinale)

تحتوي هذه النبتة الشائعة على الإنولين أيضاً (كالأرقطيون) وهي مادة تحسّن من قدرة الجسم على التخلص من البكتيريا الضارة. كما يحفّز الطرخشقون عملية الهضم وعمل الكبد، ويحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي تحافظ على صحة الجلد.

بإمكانك تناول الأوراق اليانعة لهذه العشبة طازجة مع السلطة، أو مسلوقة على البخار، كنوع من الخضار. **الجرعة العادية**: كوب إلى 4 أكواب من الشاي يومياً (انقع ملعقتي شاي أو 3 ملاعق شاي من الجذر المجفّف في كوبين من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة)؛ أو برشامتان تحتويان على 400 إلى 500 ميلغرام ثلاث مرات يومياً.

الغوتوكولا Gotu Kola (Centella asiatica)

يمكن استخدام هذه العشبة المتعددة الاستعمالات داخلياً وخارجياً لعلاج الجروح وتخفيف التهاب الجلد. **الجرعة العادية**: كوب من الشاي يومياً (انقَع ملعقة شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو جرعة أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يومياً. أما بالنسبة للاستخدام الخارجي، فَدَعْ الشاي المذكور أعلاه يبرد، ثم ضعه على بثور الأكزيما بواسطة قطعة قماش نظيفة. بإمكانك إيجاد هذه العشبة كمكوّن للكثير من الكريمات العشبية.

الأخيناشيا Echinacea (E. pallida, E. angustifolia, Echinacea purpurea)

إن هذه العشبة البريّة الأميركية تحتوي على مواد مكافحة للالتهاب وهي تحفّز تكوين الأنسجة وترميمها. أظهرت دراسة ألمانية أن المراهم المصنوعة من عصير الأقسام العليا للأخيناشيا من فصيلة E. purpurea، فعّالة في علاج أنواع عديدة من حالات الالتهاب الجلدي ومنها الأكزيما. وبالإضافة إلى استخدام مراهم الأخيناشيا، بإمكانك استعمال شاي الأخيناشيا كضمادة باردة. اغلِ ملعقة طعام من الجذر المهروس والمجفف في كوبين من الماء لمدة 15 دقيقة. صفِّ المزيج ثم دعه يبرد وضعه على الجلد الملتهب بواسطة قطعة قماش نظيفة.

الحفاظ على رطوبة البشرة

نظراً لكون الأكزيما حالة جفاف جلدي فستحتاج إلى الحفاظ على رطوبة البشرة. بالرغم من أن الاستحمام يرطّب البشرة إلاّ أن عليك عدم استخدام الماء الساخن الذي يزيد من الحكاك. كما أنه لا يُستحسن البقاء لوقت طويل في الماء أو الإكثار من الاستحمام، وإلاّ تسببتَ بفقدان الجلد لزيوته الطبيعية. استخدِم صابوناً لطيفاً وربِّت الجلد بالمنشفة عند التجفيف ولا تدلّكه بقسوة. ضع كريماً مرطباً للجسم بعد الحمام مباشرةً لاحتباس الرطوبة. تفادَ المنتجات التي تحتوي على الكحول أو العطور الصّناعية أو اللانولين واستخدِم المنتجات التي تحتوي على أعشاب ملطّفة للبشرة.

العلاقة بين الأكزيما والأحماض الدّهنية

يعاني بعض الأشخاص المصابين بالأكزيما من اختلال في نسبة الأحماض الدهنية. فهم بحاجة إلى المزيد من زيوت الأوميغا - ثلاثة Omega-3 (المتوفرة في الأسماك التي تعيش في المياه الباردة وفي بزر الكتان) وأحماض الأوميغا - 6، Omega-6، الدهنية المسماة بحمض الغاما لينولييك (المتوفرة في عُشبة لسان الثور borage، وتوت العليق، وبزر زهرة الربيع الأخدرية).

لقد كشفت بعض الدراسات أن الزيوت الطبية التي تحتوي على الكثير من حمض الغاما - لينوليك، كزيت زهرة الربيع الأخدرية، تحسُن من حالة الأكزيما. إن الجرعة المقترحة من زيت زهرة الربيع الأخدرية هي 3000 مليغرام على شكل برشامات يومياً.

أظهرت دراسات أخرى فوائد زيت السمك الغنيّ بأحماض الأوميغا ثلاثة Omega-3 الدهنية. يحتوي زيت بزر الكتان على حمض الألفا - لينوليك الذي يستطيع الجسم تحويله إلى أحماض الأوميغا ثلاثة الموجودة في زيت السمك. ولكن إذا أردت تعزيز صحتك العامة فأضِف الأطعمة الغنية بزيوت الأوميغا - ثلاثة Omega-3 إلى نظامك الغذائي: زيت السمك الذي ينمو في المياه الباردة (الإسقمري، السلمون، الرنكة، السردين، الأنشوفة)، بزر الكتان المطحون، بزر اليقطين، الجوز، والخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة.

السنفيتون Comfrey (Symphytum officinale)

تحتوي هذه العشبة التقليدية على مادة الآلانتوين allantoin، وهي إحدى المكونات الموجودة في الكثير من مرطّبات البشرة. يلطف الآلانتوين البشرة ويسرّع عملية الشفاء عبر تحفيز نمو الخلايا الجلدية. ضَع على البشرة مرهماً يحتوي العشبة أو كمّادة. اغلِ ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة في كوبين من الماء برفق لمدة عشر دقائق وصفّها ودعها تبرد؛ استخدم قطعة قماش نظيفة لامتصاص المحلول ووضعه على البشرة. تحذير: لا تستخدِم العشبة على الجلد المتشقق أو المخدوش. لا تستخدمي العشبة إذا كنت حاملاً أو مرضعة. تفادَ وضع العشبة أو منتجاتها على مساحات كبيرة من البشرة.

قوليوس Coleus (Coleus forskohlii)

تخفّف هذه العشبة الهندية الطبية - التي تختلف كثيراً عن النبتة المستعملة في تزيين المنازل - من إفراز الهيستامين ومواد كيميائية ملتهبة عبر مضاعفة مستوى مادة الأدينوسين المونوفوسفيت الدوري cyclic adenosine monophosphate (CAMP) في الخلايا. أكدت

الدراسات أن استخدام العشبة مفيد لعلاج الربو. ولكن الباحثين يعملون على إيجاد عقاقير جديدة للأكزيما، تساعد على منع تفتت الـ CAMP. لو كانت شركات العقاقير مستعدة لتمويل الأبحاث المتعلقة بدور (CAMP) في التسبب بالأكزيما، لَكان من المفيد اختبار الأعشاب التي تؤثر في هذه المادة. يوصي خبير الأعشاب الطبيعي ومؤلف كتاب «القوة الشفائية للأعشاب» الدكتور مايكل موراي، بتناول الأشخاص المصابين بالأكزيما 50 مليغراماً من المستخلَص المعياري الذي يحتوي على 18 بالمائة من مادة الفورسكولين forskolin الفعَّالة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

جذر العنب الجبليّ Oregon graperoot (Berberis aquifolium)
والحوذان المرّ Goldenseal (Hydrastis Canadensis)

تساعد هاتان العشبتان في معالجة الأكزيما عبر تحفيز الهضم ووظيفة الكبد وبالتالي تخليص الجسم من السموم الطفيفة التي تعزّز الالتهاب. كما أن مادة البربرين التي تحتويها العشبتان مادة مضادة للميكروبات، تكافح البكتيريا الضارة كالستريبتوكوكس streptococcus والستافيلوكوكس staphylococcus اللتين تزيد من حال الأكزيما سوءاً. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 أو 600 ميلغرام يومياً في جرعات؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. للاستخدام الخارجي، اغلِ ملعقتي شاي من الجذر المجفّف لأحد العشبتين في كوبين من الماء لمدة عشر أو 15 دقيقة، صفِّ المزيج ثم دعه يبرد واستخدمه كغسول. **تحذير:** لا تستخدمي العشبتين داخلياً إذا كنتِ حاملاً.

الشوفان Oats (Avena sativa)

تلطّف هذه الحبوب الشهيرة، التي تؤكل على الفطور مع الحليب، البشرةَ وترطّبها، ويمكن استخدامها في ثلاث طرائق لمعالجة الأكزيما. **الطريقة الأولى:** اغلِ نصف غالون إلى ثلاثة أرباع غالون من الماء وضع مقدار قبضتَيْن من الشوفان فيه ثم دعه يغلِ مدة 10 إلى 15 دقيقة. صفِّ المزيج فوق مغطس الحمام (للاستحمام فيه) أو دع المحلول يبرد

سبب مفيد لحمّام الشمس

تساعد أشعة الشمس على التخلص من الأكزيما. ولكن لتفادي الإصابة بالحروق تجنّب التعرض لأشعة الشمس لوقت طويل وضَع واقياً للشمس مضادًا للحساسية على بشرتك. ابتعد عن أشعة الشمس إذا شعرت بالحرارة وبدأت بالتعرق لأن ذلك يزيد من الحكاك.

ثم ضعه على بشرتك بواسطة قطعة قماش نظيفة. **الطريقة الثانية:** ضع مقدار قبضة أو قبضتَيْن من الشوفان داخل جراب قطني أو في كيس من الشاش. ضع الجراب في المغطس بينما هو يمتلئ بالماء. بإمكانك عندها استخدام الشوفان كليفة لتدليك الأماكن التي تثير الحكاك. **الطريقة الثالثة:** اشترِ مزيج الشوفان الجاهز كأفينو Aveeno. صُمِّمت هذه المنتجات (Aveeno) كي تُصبَّ بشكل مباشر في المغطس لتفادي وضع حبوب الشوفان الكاملة في المغطس والتسبيب بسدّ البالوعة.


الأفوكادو

الأفوكادو Avocado (Persea americana)

إن فاكهة الأفوكادو لذيذة، وهي تحتوي على الفيتامينات أ A و د D و هـ E مما يجعلها فاكهة مفيدة للبشرة. للتخفيف من حالة الحكاك والجفاف والالتهاب ضَع الفاكهة المهروسة على بثور الأكزيما مباشرةً أو استبدلها بزيت الأفوكادو.

التهاب بطانة الرحم

إن التهاب بطانة الرحم هو إحدى المشكلات الصحية الأكثر غموضاً التي تصيب النساء. فهو يصيب المرأة حين ينتقل النسيج الرحمي إلى المبيضَيْن ومن ثم إلى أنبوبي فالوب ثم إلى عنق الرحم والأمعاء أو المثانة. وقد ينمو هذا النسيج خارج منطقة الحوض، في الرئتين مثلاً.

ليست المشكلة في مكان استقرار هذا النسيج بل في العمل الذي يقوم به. فهو يتورّم وينزف كل شهر ويخضع لتحكم الهورمونات التي تسبب التغييرات نفسها التي تصيب النسيج الرحمي الطبيعي.

النظام الغذائي وتأثيره على التهاب بطانة الرحم

تحفّز الدهون ومشتقات الحليب إنتاج الإستروجين مما يزيد من أعراض التهاب بطانة الرحم سوءاً. اتّبعي نظاماً غذائياً قليل الدسم وغنيًّا بالألياف والخضار والفاكهة. تجنّبي الزيوت المهدرجة جزئياً بما فيها الزبدة، واحصلي على المزيد من الأحماض الدهنية الأساسية من السلمون والمكسرات والبذور.

يساعدك الإستروجين النباتي المتوفر في الأطعمة التي تحتوي على الصويا والحبوب الأخرى على منع الإستروجين الطبيعي أو المصنّع من الإفراط في تحفيز أنسجة الجسم. تناولي هذه الأطعمة بانتظام أو يومياً إذا أمكن ذلك.

خفّفي من استهلاك القهوة بالحليب latte والمشروبات الغازية والشوكولا، فالكافيين يزيد من حال التهاب بطانة الرحم سوءاً.

تتفاوت عوارض التهاب بطانة الرحم بشكل كبير من امرأة إلى أخرى. فأحياناً تكون العوارض قوية وأحياناً أخرى لا توجد أبداً. فبعض النساء لا يلاحظن الإصابة بالمرض حتى يشخّص لهنّ الطبيب المرض عند محاولة الكشف عن سبب مرضٍ آخر، كالعقم مثلاً.

إن أكثر عوارض التهاب بطانة الرحم شيوعاً هي آلام البطن والتقلّصات المؤلمة المرافقة للطمث والنزيف الحاد وعدم انتظام الدورة الشهرية أو الآلام عند ممارسة الجنس. قد تشير الأعراض نفسها إلى مرض التهاب الحوض أو الاضطراب المعوي أو وجود ورم على المبيضين. لذا من الصعب تشخيص التهاب بطانة الرحم.

تعلم النساء عادة بإصابتهن بالتهاب عنق الرحم بين سنّي 25 و 35. إلاّ أن المشكلة تبدأ عند بداية الطمث كما يعتقد بعض الأطباء. بالرغم من النظريات التي تحاول تفسير سبب هذه الحالة إلاّ أنه يعتقد بأن هورمونات الدورة الشهرية كالإستروجين وغيرها تحفز حدوثها. عند الحفاظ على توازن هذه الهورمونات تختفي أعراض التهاب بطانة الرحم غالباً فيزول المرض.

هناك خيار الجراحة لعلاج هذه الحالة: وأحد هذه الجراحات هي تنظير جوف البطن laparoscopy حيث يستخدم الأطباء منظاراً لاكتشاف أماكن الالتهاب. وقد تُستخدم الأدوات الجراحية أو الليزر مع المنظار لإزالة نسيج البطانة والأنسجة المتضررة حولها. إلاّ أن النسيج قد يعود فينمو بعد هذه العملية في المكان نفسه.

العلاج بالعقاقير

حبوب منع الحمل

Ethinyl estradiol norethindrone acetate (Loestrin)، وغيرها. **وظيفتها:** تمنع إطلاق البويضة لدى النساء المصابات بالتهاب بطانة الرحم الطفيف. **آثارها الجانبية:** الدوار، الصداع، التلبُّك المعوي، الانتفاخ، الغثيان.

البروجسترون المصنَّع

مدروكسيبروجسترون Medroxyprogesterone علاج فموي (Provera)، مدروكسيبروجسترون أسيستيت medroxyprogesterone حقنة (Depo-Provera). **وظيفتها:** تمنع إنزال البويضة وتتحكّم بمستوى الإستروجين estrogen. **آثارها الجانبية:** الغثيان، القيء، الصداع، الدوار، الاكتئاب، الأرق، سرعة الانفعال، ازدياد الوزن، وغيرها.

البروجسترون الطبيعي

الكريمات (FemGest, PhytoGest, ProGest). الأقراص، التحاميل المهبلية والشرجية. **وظيفتها:** تمنع إطلاق البويضة وتتحكم بمستويات الإستروجين. **آثارها الجانبية:** نادرة أو غير موجودة. **ملاحظة:** يُصنَّع البروجسترون الطبيعي من نبتة البطاطا المكسيكية wild yam، ولكن الكريمات التي تحتوي على مستخلَص هذه العشبة وحده غير مشابهة لتلك التي تحتوي على كميات كافية من البروجسترون الطبيعي، بالرغم من أنها تفيد بعض النساء. اسألي الصيدلي أو الطبيب إذا كنتِ في حيرة بشأن اختيار المنتج المناسب.

مكمّلات غذائية لعلاج التهاب بطانة الرحم

تساعد مضادات التأكسد على منع تضرر الأنسجة وتخفّف من الالتهاب وآثاره. جرّبي النظام اليومي التالي:

- **فيتامين هـ (E) :** 400 إلى 800 وحدة.
- **فيتامين ج (C) :** 2000 مليغرام.
- **مستخلص بذر العنب أو الشاي الأخضر:** 200 إلى 400 مليغرام.
- **المغنيزيوم:** 500 مليغرام.

مشتقات التستوستيرون Testosterone

الدانوكرين Danocrine (Danozol). **وظيفتها:** تخفّف من حجم الأماكن المصابة بالالتهاب وتسكّن الألم. **آثارها الجانبية:** ازدياد الوزن، نمو الشعر غير المرغوب فيه، نوبات الحرارة، عمق المهبل، خفوت الصوت، حبّ الشباب، الإرهاق، احتباس الماء، ضعف الرغبة الجنسية.

مضادات GnRH

نافاريلين Nafarclin (Synarel)، لوبروليد Leuprolide (lupron). **وظيفتها:** تخفّف آلام الحوض وحجم الأماكن المصابة قبل إجراء الجراحة. **آثارها الجانبية:** توقف الدورات الشهرية الطبيعية وظهور أعراض مشابهة لأعراض انقطاع الطمث.

العلاجات العشبية

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

لقد كانت هذه العشبة تُستخدم لقرون لعلاج الآلام، ومنها آلام الطمث. أظهرت الدراسات التجريبية قدرة العشبة على التسكين وتخفيف آلام التقلّص. **الجرعة العادية:** 300 إلى 400 مليغرام من برشامات تحتوي على المادة المعيارية بنسبة 0,5 % من الزيت الأساسي يومياً؛ أو 20 إلى 60 قطرة من الصبغة يومياً.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

لهذه العشبة الشهيرة الملّطفة خصائص مضادة للتشنج. لذا فهي تخفّف من آلام التقلصات المصاحبة للطمث. كما أنها تهدئ تَلبُّك المعدة المصاحِب للتقلصات. **الجرعة العادية:** أقصاها 6 برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً، أو 3 إلى 4 أكواب من الشاي يومياً (انقعي نصف ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق أو 15 دقيقة)؛ 10 إلى 40 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. **تحذير:** يعاني بعض الأشخاص من حساسيّة تجاه البابونج.

الآس البرّي Cramp Bark (Viburnum Opulus)

كان الأميركيون الأصليون يعتبرون هذه العشبة مسكّناً ومنشّطاً للرحم. فهي تساعد على ترخية عضلات الرحم وعلاج التقلصات المصاحبة للطمث وآلام الحمل وتساعد على منع الإجهاض. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 أكواب من الشاي (انقعي ملعقة شاي من اللحاء في كوب من الماء لمدة عشر إلى 15 دقيقة). **تحذير:** لا تستخدمي العشبة إذا كنتِ تعانين من حصى الكلى.

البطاطا المكسيكية Wild Yam (Dioscorea villosa)

يُستخدم الكثير من أنواع هذه البطاطا في العلاجات الإيورفيدية الهندية وفي الطب الصيني التقليدي. فلجذورها خصائص مضادة للالتهاب وقد تساعد على تهدئة التشنّجات الرحمية. **الجرعة العادية:** أقصاها برشامتان تحتويان على 400 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة خمس مرات يومياً كحدّ أقصى.

ذنب الأسد Motherwort (Leonurus cardiaca)

كشف الباحثون الصينيون أن هذه العشبة تزيد من كثافة الدورة الدموية وتحفّز النشاط الرحمي. تساعد هذه العشبة على علاج عوارض التهاب البطانة، كتأخّر الدورة الشهرية وتجلّط أو بطء الدفق. **الجرعة العادية:** 3 أكواب من الشاي يومياً (انقعي نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر أو 15 دقيقة)؛ أو 20 إلى 50 قطرة من الصبغة خمس مرات يومياً كحدّ أقصى. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة أثناء الحمل أو إذا كنت تخطّطين للحمل.

عشبة الحمّى Feverfew (tanacetum parthenium)

بالإضافة إلى كون عشبة الحمى علاجاً فعالاً للصداع، يعود تاريخها إلى ألفي عام

اشربي الشاي

اشربي كوبين من هذا الشاي يومياً لمدة أسبوعين، وهذا بمثابة دورة علاجية واحدة.

- **1 ملعقة شاي من ثمار شجرة العفة أو فلفل الراهب Vitex**
- **1 ملعقة شاي من براعم نَفَل المروج red clover**
- **1 ملعقة شاي من جذر البطاطا المكسيكية wild yam**
- **1 ملعقة شاي من الآس البرّي cramp bark**
- **½ ملعقة شاي من ذيل الفرس horsetail**
- **½ ملعقة شاي من أوراق التوت العلّيق الأحمر red raspberry**
- **½ ملعقة شاي من ذنب الأسد motherwort**
- **4 أكواب من الماء**

أضيفي الأعشاب إلى الماء واغليها في قدر متوسطة الحجم. خفّفي النار ودعي المزيج يغلِ لمدة خمس دقائق. ارفعي المزيج عن الحرارة ثم غطيه وانقعيه لمدة 15 دقيقة إضافية. صفّي المزيج ثم تخلصي من الأعشاب.

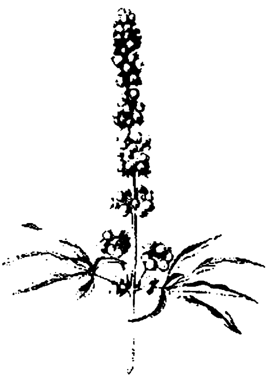
إذ إنها كانت تُستخدم كعلاج تقليدي لتنظيم الدورة الشهرية عند النساء. إن طريقة عمل هذه العشبة غير معروفة، ولكن من المفيد اختبارها. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي 400 مليغرام من المادة المعيارية كحدّ أقصى يومياً؛ أو ورقتان طازجتان متوسطتا الحجم يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة يومياً. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

الأخيليا ذات الألف ورقة Yarrow (Achillea millefolium)

تمّ إيجاد أكثر من 40 عنصراً فعّالاً في هذه العشبة. تساعد الأخيليا على التخفيف من الالتهاب وتهدئة التقلصات وإيقاف النّزيف. **الجرعة العادية:** ¼ ملعقة شاي من الصبغة في قليل من الماء ثلاث مرات يومياً، يُبدأ بتناولها قبل عشرة أيام من الدورة الشهرية ثم يتوقّف عن ذلك مدة أسبوعين بعد نهاية الدورة. **تحذير:** لا تستخدميها خلال فترة الحمل.

فلفل الراهب، أو شجرة العفّة
Vitex (Vitex agnus - castus)

تنظّم هذه العشبة وظائف الغدّة النُخاميّة وتحفّزها وبخاصة وظائف الغدة المتعلقة بالهورمونات الأنثوية الجنسية. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 650 مليغراماً يومياً؛ أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة يومياً؛ أو كوب من الشاي يومياً (انقعي ملعقة شاي من الثّمار المجفّفة المطحونة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة). **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل أو إذا كنتِ تخضعين لعلاج الهورمونات البديلة.



فلفل الراهب

جذر الثعبان الأسود Black Cohosh (Actaea racemosa)

تنظم هذه العشبة أيضاً الهورمونات، وهي علاج للاضطرابات الهورمونية النسائية معترَف به في ألمانيا. بما أن الخلل الهورموني هو سبب التهاب بطانة الرحم، كما يُعتقد، فمن المفيد لكِ تجربة هذه العشبة. **الجرعة العادية:** 3 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة كل أربع ساعات. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل أو إذا كنت تخطّطين للحمل.

علاجان مفيدان

يستخدم العديد من خبراء الأعشاب كمّادات زيت الخروع لعلاج جميع آلام الحوض. فقد أظهرت الدراسات الأولية أنها تحسّن وظيفة الجهاز المناعي. لصنع كمادة زيت الخروع انقعي قطعة من الفلانيل أو الصوف، المطويّة إلى أربع طيّات في زيت الخروع . ضعي الكمادة على أسفل البطن وغطّيها بكيس بلاستيكي ثم ضعي كيس ماء ساخن hot water bottle على البلاستيك. جرّبي استخدام الكمّادة لمدة ساعة في كل مرة (3 مرات أسبوعياً) لمدة 3 أشهر على الأقل. إذا أحسستِ أن الكمّادة خفّفت من العوارض فاستخدميها مرة واحدة في الأسبوع.

كما يساعد الوخز بالإبر Acupuncture على التخفيف من آلام الطمث أو حتى التخلص منها. تشير إحدى الدراسات إلى أن الوخز بالإبر قد يكون فعالاً في علاج العقم لدى النساء اللواتي أصبن بالتهاب بطانة الرحم.

حشيشة الملاك الصينية Dang Gui (Angelica sinensis)

إن هذه العشبة شائعة جداً في الطب الصيني التقليدي، وهي تُستخدم لتنظيم عمل الجهاز التناسلي الأنثوي وتنشيطه. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو 5 إلى 20 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدّ أقصى. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

توت العلّيق الأحمر Red raspberry (Rubus idaeus)

يوصي الكثير من خبراء الأعشاب المعاصرين باستخدام هذه الثمار لتنشيط الرحم خلال فترة الحمل ولتسهيل عملية الولادة. وقد استفادت الكثير من النساء من هذه العشبة في التخفيف من الدورة الشهرية الغزيرة. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 430 مليغرام يومياً؛ أو جرعة أقصاها 10 أكواب من الشاي يومياً (انقعي ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة). **تحذير:** إذا كنتِ حاملاً فاستخدمي توت العلّيق تحت إشراف طبيبك المختص.

الهندباء، الطرخشقون Dandelion (Taraxacum officinale)

تساعد هذه العشبة الشائعة الاستعمال في أوروبا، الكبدَ على تحليل الهورمونات الزائدة التي تشجع نمو أنسجة البطانة الرحمية. **الجرعة العادية:** كوبان من الأوراق اليانعة تؤكل طازجة أو مطهوة طهواً خفيفاً؛ أو 30 إلى 60 قطرة من المستخلَص السائل 3 مرات

يومياً؛ أو كوبان من الشاي يومياً (انقعي نصف ملعقة من الجذر المطحون والمنخول في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة).

الأرقطيون Burdock (Arctium lappa, A. minus)

إن الأرقطيون عشبة أخرى تساعد الكبد على تفتيت الهورمونات الزائدة كالإستروجين. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو 3 أكواب من الشاي يومياً (انقعي ملعقة شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 25 إلى 40 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

الحمّاض الجعد Yellow Dock (Rumex Crispus)

تُستخدم هذه العشبة لمشاكل الجلد المزمنة والصفيرة Jaundice والإمساك. كما تعتبر عشبة مطهّرة بالرغم من عدم وجود أبحاث قاطعة تشير إلى فاعليتها. الجرعة العادية: أقصاها 4 برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يومياً كحدّ أقصى. تحذير: تجنّبي تناولها أثناء فترة الحمل.

إجهاد العين

إن البصر هو الحاسة الأهم، فمعظم المعلومات التي نستمدها من العالم حولنا تمرّ عبر أعيننا إلى أدمغتنا. ولأننا نستخدم أعيننا طوال ساعات استيقاظنا فمن الطبيعي أن تتعب. إلاّ أن إجهاد العين لا يؤخذ بعين الاعتبار بسبب خطورة الأمراض الأخرى التي تصيب العين، وربما بسبب عدم مقدرتنا على إيجاد حل للمشكلة.

بالرغم من أنّ إجهاد العين لا يصيب العينين بضرر دائم إلاّ أنه يسبب الصداع والآلام وزيغ البصر وصعوبة في التركيز وفي حالات شديدة، الدّوار، والغثيان وانتفاض عضلات الوجه، والصداع النصفي (الشقيقة).

لإجهاد العين أسباب أخرى، منها إجهاد العضلات الهدبية، أو عضلات العين، أو ضعفها والإضاءة غير الملائمة أو التوتر والقلق. يحصل الإفراط في استخدام العينين إذا كان تركيزنا من قُرْب (شاشات الكمبيوتر مثلاً) أو من بُعد (القيادة لمسافات طويلة). ولكن التركيز عن قرب وبشكل مستمر يسبب المزيد من الإجهاد.

ليس هناك إثبات علمي لقدرة الأعشاب على علاج إجهاد العين، ولا داعي للبحث عن هذه الأدلة في المستقبل القريب. فمشكلة إجهاد العين مشكلة عابرة والأبحاث تتمحور حول إيجاد حلول لمشاكل العين الأكثر خطورة كالغلوكوما أو الماء الأسود والتدهور البقعي Macular degeneration. ولكن هنالك الكثير من الأعشاب التقليدية التي تساعد على التخفيف من عوارض الإجهاد ويمكن استخدامها بشكل كمّادات، وهو الاستخدام الشائع للأعشاب لعلاج إجهاد العين. (للحصول على تعليمات لصنع كمّادة الأعشاب انظر «كمّادات الأعشاب لعلاج إجهاد العين»).

العلاج بالعقاقير

بالرغم من أنه لا يوجد علاج طبيّ لإجهاد العين، إلاّ أنه ينبغي عليك استشارة طبيب العيون إذا أصبحت هذه المشكلة مزمنة لمعرفة سببها وتحديد إمكان الإصابة بأمراض العين الأخرى، كالغلوكوما مثلاً. يشير إجهاد العين في أكثر الحالات إلى الحاجة إلى تغيير عدسات النظارات. إذا كانت هذه حالتك فستساعدك نظارتك الجديدة على التخلص من المشكلة.

العلاجات العشبية

حشيشة الرَّمد Eyebright (Euphrasia officinalis)

تُستخدم هذه العشبة التقليدية لعلاج الكثير من مشاكل العين وبخاصة مشكلة العينين الدامعتين. فهي مضادة للالتهابات وقابضة، لذا فهي تخفّف من الالتهابات وتهدّئ التهيّج. الجرعة العادية: اشرب كوباً إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (انقع ملعقتين إلى ثلاث ملاعق شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر إلى 15 دقيقة)؛ أو صفّ الشاي ثم دعه يبرد ثم ضعه على العينين على شكل كمّادة كلما دعت الحاجة.


حشيشة الرَّمد

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)

استُخدمت ثمارَ هذه العشبة حضاراتٌ كثيرة لعلاج مشاكل العينين وتنشيط البصر. تقوّي مادة الأنثوسيانوسيد anthocyanosides في الأويسة، الأنابيب الرفيعة جداً (الشّعرية). وقد تخفّف من ظهور الاحمرار في العينين المجهدتين. بالرغم من أن أويسة

الكمادات العشبية لعلاج إجهاد العين

إن أحد أفضل الطرق لاستخدام الأعشاب لعلاج الإجهاد هي الكمادات. فالكمادات تلطّف وتبرّد التهاب العينين المجهدتين وتهيّجهما. كما أن الكمادة أكثر أماناً من غسول العينين، لأن الأخير قد يتسبب بإدخال البكتيريا إلى العين.

أياً كانت العشبة التي تختارها فاصنع شاياً قوياً أو نقيعاً (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 20 دقيقة). استخدم الشاي لترطيب قطعة قماش ناعمة ثم ضعها على جفنَيك واستلقِ على ظهرك وأغمض عينيك لمدة 10 دقائق على الأقل.

لتدليل عينيك المتعبتين أكثر أتبِع الكمّادة بوضع شريحتي خيار على جفنَيك.

العنب هي أشهر الثمار التي تحتوي على مادة الأنثوسيانوسيد إلاّ أن هنالك العديد من الثمار التي تحتويها، كالتوت الأزرق blueberry وتوت العليق والتوت البريّ cranberry. لهذه الثمار فوائد عظيمة، لذا أضِفها إلى نظام غذائك اليومي للاستفادة منها. الجرعة العادية: برشامتان أو ثلاث برشامات أو أقراص معيارية يومياً.

الحوذان المرّ Goldenseal (Hydrastis canadensis)

يمكن استخدام هذه المادة القابضة لعلاج العينين المتعبتين والمتهيّجتين والمثيرتين للحكاك. تحتوي هذه العشبة على مادة البربرين التي تضيّق الأوعية الدموية ممّا يساعد على تخفيف الاحمرار الظاهر على العينين نتيجة الإجهاد. كما أن لهذه المادة خصائص مخدّرة لتسكين الألم. من الأعشاب الأخرى التي تحتوي على البربرين: البربريس barberry Berberis vulgaris ومستخلص جذر العنب (Berberis aquifolium) وجذر العنب الجبلي Oregon graperoot. استخدم أياً من هذه الأعشاب في كمّادة كلما دعت الحاجة.

الهماملِس Witch Hazel (Hamemelis virginiana)

يُستخدم لحاء هذه الشجرة لتخفيف الآلام والأوجاع. يحتوي نقيع هذا اللحاء على مادة التانين القابضة، ذات الخصائص المضادة للالتهاب. بالرغم من أن معظم منتجات الهماملِس Witch Hazel المتوافرة في الأسواق لا لون لها ولا تحتوي على التانين، إلاّ أنها ملطفة ومنشّطة. لقد أدرجت الجمعية الطبية الأميركية هذه العشبة كعلاج لالتهابات

العين. بإمكانك استخدام هذه العشبة وحدها في كمَّادة أو مع أعشاب أخرى مذكورة في هذا الفصل.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

تُستخدم هذه العشبة المضادة للالتهابات لعلاج أعراض التوتر. فهي مضادة للتشنج ومهدئة، لذا من الممكن استخدامها لعلاج إجهاد العين. هذه العشبة مفيدة في علاج التهابات الجفن. كما أنها تخفّف من الآلام والتورُّم وتُعتبر مسكّناً خفيفاً. **الجرعة العادية:** شرب كوب من الشاي كلما دعت الحاجة (انقع نصف ملعقة شاي إلى ملعقة شاي من

احذر شاشة الكومبيوتر

بالرغم من أن شاشات الكومبيوتر الحديثة لا تطلق إشعاعات كافية للإضرار بالعينين، إلاّ أنها تسبب إجهاداً كبيراً لهما. إذا كنت ترى أشكالاً سوداً وبيضاً وملوّنة بعد استعمال الكمبيوتر، فمن المرجح أنك أجهدت عينيك بالعمل لفترة طويلة.

بإمكانك التخفيف من الإجهاد الناتج عن العمل على الكمبيوتر عبر تعديل مركز الكمبيوتر. إن النظر إلى شاشة الكمبيوتر المنخفضة المستوى يُسبب إجهاد العين وآلام الكتفين وأعلى الظهر. ينبغي أن يكون أعلى شاشتك موازياً لمستوى نظرك أو أدنى بقليل، أي أن يكون وسط الشاشة أدنى بحوالى 15 إلى 20 سنتيمتراً من مستوى النظر. إن المسافة بين عينيك والشاشة ينبغي أن تساوي مسافة ذراع واحد، أو حوالى 50 إلى 70 سنتيمتراً. تذكر أنه قد ينبغي عليك تغيير نظاراتك الثنائية أو الثلاثية التركيز أو نظارات القراءة للتعويض عن هذه الوضعية.

خفف من الوهج في الشاشة عبر تعديل الإضاءة في الغرفة أو إضافة "فِلْتر" (مصفاة) للوهج للشاشة نفسها. من الأساليب الأخرى لتخفيف الوهج، التخفيف من كمية الأوراق البيضاء المحيطة بالكمبيوتر. تذكر أن تمسح الغبار عن الشاشة، من وقت لآخر، لتسهيل الرؤية بشكل منتظم وتأكد من تركيز الشاشة بشكل مناسب للتخفيف من الإجهاد.

ذكّر نفسك بين الحين والآخر بإغماض العينين لأنك تميل إلى فتح العينين من دون إغماضهما بينما تركز نظرك على الشاشة. فهذا يفسل العينين بالسائل ويمنع جفافهما. تذكر أخذ فترات قصيرة للاستراحة كل ساعة وتغيير وضعيّة جسمك بعد كل استراحة، فذلك يفيد ظهرك أيضاً.

تمارين رياضية للعين

بما أن تركيز النظر يسبب معظم حالات إجهاد العين، فإن أفضل طريقة لتفادي هذا الإجهاد هي القيام بالتمارين الرياضية للعين. يقترح خبير الصحة جورج وال أخذ فترات استراحة قصيرة من العمل.

- **كل عشر دقائق:** ركّز نظرك بعيداً عن شاشة الكمبيوتر على شيء معيّن يبعد عنك حوالى 20 قدماً على الأقل.
- **كل ساعة:** قم بالمزيد من تمارين العين السابقة ثم قف لتحريك رقبتك وكتفيك. غيّر تركيزك على نقطة قريبة إلى التركيز على نقطة بعيدة. إذا كان بإمكانك رؤية الجبال أو الأشجار أو الأفق فقم بتَتَبُّع حدودها بعينيك. إذا لم يكن لديك شباك فارسم حدود الغرفة بعينيك ثم انظر إلى أقصى اليمين ثم أقصى الشمال دون تحريك رأسك، ثم انظر إلى السقف وإلى الأرض أيضاً.

تُسبِّب القراءة الكثير من الإجهاد للعينين، لذا تذكر القيام بهذه التمارين إذا كنت تقرأ كثيراً.

الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو استخدِمها على شكل كمادة كلما دعت الحاجة. تحذير: لا تستخدِم هذه العشبة إذا كنت مصاباً بحساسية تجاه فصيلة الرَّجيد ragweed.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

إن هذه العشبة لها زهرة صفراء تُستخدم في علاج العينين الدامعتين والمتهيّجتين. الجرعة العادية: شرب كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً كحدّ أقصى (انقع ملء ملعقة شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو استخدِم الشاي في كمادة كلما دعت الحاجة.

الإرهــاق

كل واحد منا يشعر بالإرهاق Fatigue من حين إلى آخر والسبب واضح: السهر والتعب.

لاحظ الأطباء مؤخراً شكاوى المرضى من حالات إرهاق مزمن ومستمر. قد يكون الإرهاق هو أكثر الحالات المرضيّة شيوعاً. فمعظم الناس يعانون من وباء الإرهاق في عصرنا هذا.

في معظم الحالات يكون سبب الإرهاق معروفاً، ولا يكون حالة مَرَضيّة. فمعظمنا يصاب بالإرهاق نتيجة العمل المضني وعدم الراحة بشكل كافٍ وعدم الاهتمام بحاجات أجسامنا. فنحن نمضي أيامنا على عجل وقلّما نجد الوقت للعناية بأنفسنا وأخذ قسط وافر من الراحة لتجديد النشاط. إن الخطوة الأولى لعلاج الإرهاق هي دائماً غير طبية: تأمّل نمط حياتك واستعدّ لتغيير ما يرهقك ويتعبك. لا تأخذ عملك معك إلى المنزل في نهاية هذا الأسبوع وأمضِ يومك على الكنبة بصحبة رواية أدبية. أو خذ قيلولة أو اذهب للتنزه في الغابة، أو تناول الغداء مع صديق مقرّب إليك، أو تمدّد في مغطس دافئ قبل النوم. تخيّل أن لديك دفتر حسابات للطاقة: إذا كنت تصرف الطاقة دون أن تودع المزيد منها فستفقد حسابك بالطبع. انتبه إلى حاجات جسمك وتعرّف إلى النشاطات التي

استخدِم الأعشاب لعلاج الإرهاق

هنالك فئتان من الأعشاب تُستخدمان لعلاج الإرهاق: الآدابتوجينات adaptogens والمنشطات الكظرية adrenal tonics. تساعدك هاتان الفئتان على التأقلم مع الإجهاد. تدعم المنشطات الكظرية الغدد الكظرية المجهدة، وهي الأعضاء التي تتجاوب مع التغيُّرات والإجهاد العام. والمنشطات الكظرية مفيدة في علاج الإجهاد المزمن والطويل الأمد الذي يسبب الإرهاق، بالإضافة إلى الإجهاد القوي والقصير الأمد الذي يشعرك بالتعب الشديد وفقدان الطاقة.

أما الآدابتوجينات adaptogens فتأثيرها كبير، إنما تدريجي، على الكثير من عوارض الإرهاق. فهي الأفضل لمساعدتك على التعافي بعد الإصابة بالإجهاد الطويل الأمد أو الأمراض الخطيرة.

تحتاج منك إلى جهد أكبر وتلك التي لا تحتاج إلى كثير عناء. أحياناً لا يكون سبب الإرهاق أسلوب الحياة بل مشكلة طبية معيّنة كفقر الدم أو مرض الغدة الدرقية أو أحد الآثار الجانبية لعقار معيّن أو الاكتئاب أو اختلال في عادات النوم. قد يكون الإرهاق أحد الآثار الجانبية لبعض العلاجات الطبية. إذا كانت حالة الإرهاق لديك مزمنة فاستشر طبيبك المختص للتعرف على المشكلة المسبّبة لها.

ينذرك الإرهاق بأنك تجهد نفسك، حتى ولو لم تكن مصاباً بحالة طبية معيّنة. حين تُصاب بالإرهاق تصبح معرضاً بشكل أكبر لجميع أنواع الأمراض. إنّ تجاهل الإرهاق قد يؤدي إلى الإصابة بالإرهاق المزمن الذي يكون فيه الإرهاق أشدّ وأدوَم. إذا كنت تصاب بالإرهاق دون بَذْلك أي مجهود، وإذا كان هذا الإرهاق لا يزول بالراحة ويزداد مع ممارسة التمارين الرياضية، أو إذا صاحبه ألم مزمن في العضلات أو المفاصل أو الحلق أو حساسيّة أو تورّم العقد الليمفاوية، أو مشاكل الذاكرة والتركيز، فقد تكون مصاباً بالإرهاق المزمن بالفعل.

العلاج بالعقاقير

لا توجد هنالك علاجات طبيّة محدّدة للإرهاق اليومي. فالعلاج الذي يوصي به الأطباء ببساطة هو الراحة! كما يحذرون من تناول العقاقير المنشطة كالفيفارين Vivarin لأنها تحتوي على الكافيين وهو محفّز للجهازين العصبي والكظري. إن تناولتَ الكثير من هذه العقاقير فستشتكي من آثارها الجانبية كالقلق وسرعة الانفعال وسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المعدة والأرق.

العلاجات العشبية

الجنسنغ السيبري Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus)

إن هذه العشبة المنشّطة والمزيلة للإرهاق آمنة للاستعمال الطويل الأمد بالنسبة إلى معظم الأشخاص. أظهر الكثير من الأدلة العلمية قدرة هذه العشبة على تحسين الأداء في جميع النشاطات عند الخضوع لظروف ضاغطة. كما أنها تخفف من الإصابة بأمراض معيّنة كالالتهابات الفيروسية. إن نوعية الجنسغ تختلف من منتج إلى آخر فاشتر أفضل نوعية متوفرة في السوق واتّبع التعليمات المذكورة على العلبة. **الجرعة العادية:** أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو عشر قطرات إلى ربع ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً. **تحذير:** في حالات نادرة، قد تسبب العشبة التنبيه

شاي الفطر المنشّط

يصنع خبراء الطب الصيني التقليدي شاياً قوياً مصنوعاً من فطر الرايشي لعلاج الإرهاق.

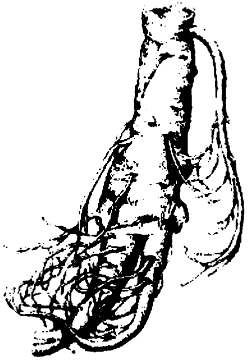
ملعقتان صغيرتان من فطر الرايشي المقطّع أو المسحوق (بودرة)

3 أكواب من الماء

ضع الماء والرايشي في قدر ذات غطاء. اغلِ المزيج ثم خفّف الحرارة وغطِ القدر ودع المزيج يغلي لمدة نصف ساعة ثم صفّ الشاي. اشرب الشاي على عدة جرعات خلال اليوم؛ احفظه في الثلاجة لمدة لا تزيد عن ثلاثة أيام.

المفرط وفي بعض الحالات، حساسية الثديين لدى النساء. عند الشعور بأي من هاتين الحالتين يجب التوقف عن استخدام العشبة.

الجنسنغ الصيني Chinese Ginseng (Panax Ginseng)



الجنسنغ الصيني

إن خصائص هذا الجنسنغ مشابهة لخصائص الجنسنغ السيبري، وهو عشبة ذات أهمية في الطب الصيني التقليدي. قد تكون العشبة قوية جداً أو منبّهة جداً للاستخدام الطويل الأمد، أي إنها غير مناسبة له.

فالجنسغ الأبيض - الجذر المجفّف للجنسنغ الصيني Panax - ألطف وأقل تنبيهاً من الجنسنغ الأحمر، وهو الجذر المغلي على البخار. من الأفضل استشارة الخبير المختص عند تناول الجنسنغ الصيني. الجرعة العادية أقصاها 4 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو 100 مليغرام من المنتج المعياري مرة أو مرتين يومياً؛ ابدأ بجرعة صغيرة ثم زدها تدريجياً. تحذير: لا تستخدِم العشبة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو إذا كنتِ حاملاً.

السوس Licorice (Glycyrrhiza Glabra)

إن السوس منشّط كظري يزيد من الطاقة، كما أن له خصائص مضادة للالتهاب والفيروسات. يضيف السوس طعماً لذيذاً إلى خلطات الشاي العشبية ويمكن تناوله كصبغة. **الجرعة العادية**: كوب إلى ثلاثة أكواب يومياً (انقَع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة) أو ثُمن ملعقة شاي إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً. **تحذير**: لا تتناول السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع. لا تستخدمي السوس إذا كنت حاملاً أو إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو الكبد أو السكري أو أمراض الكلى الحادة.

شيزاندرا Schisandra (Schisandra chinensis)

إن هذه العشبة تحتوي على الآدابتوجين الخفيف وهي منشط كظري يدعم صحة الرئتين والكلى. يعتقد خبراء الطب الصيني التقليدي أنها تساعد على الحفاظ على الطاقة وتقوي الأنسجة. كما أن لها تأثيراً مهدّئاً وتساعد على النوم وعلى الحفاظ على ثبات مستوى سكر الدم. وهي مفيدة للكبد وقد تقوّي الذاكرة. **الجرعة العادية**: 3 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ برفق ملعقة شاي من الثمار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو ثُمن إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

منبهات طبيعية ينبغي تَجَنُّبها

هنالك الكثير من المنشّطات المتوفرة في متاجر الأطعمة الصحية، منها ما قد يكون طبيعياً، ولكن هذا لا يعني أنها تناسبك. تجنّب المنبهات العشبية التي تحتوي على الإفدرا ephedra (ma huang) أو الكافيين (جوزة الكولا kola nut، أو الغوارانا guarana، أو المتّة) ولا تنسَ تجنّب مشروبات القهوة بالحليب (latte) التي كنت تشربها كي تتغلب على الحاجة إلى أخذ قيلولة بعد الظهر. قد تُنشّطك المنبهات المصنوعة من الإفدرا أو التي تحتوي على الكافيين. ولكن هذا النشاط مؤقت فهي، مع الوقت، تزيد من الإرهاق عبر الإفراط في تنبيه الجسم وإجهاد الغدد الكظرية. لقد لوحظت بعض المشاكل الصحية المزمنة ومنها عوارض الإرهاق المزمن لدى الأشخاص الذين يتناولون هذه المنتجات على المدى الطويل.

الأخضر يعني طاقة أكبر

تساعدك مشروبات «الطاقة الخضراء» الغنية بالمغذّيات على تنشيط جسمك بسرعة، كتلك التي تحتوي على طحالب البحر الخضراء، كالسبيرولينا spirulina والكلوريللا chlorella والسيّفون wheat grass والشعير الأخضر. يمكن إيجاد هذه الأعشاب مطحونة في متاجر الأطعمة الصحية أو محلات العصير، ويمكن مزجها مع كوب من العصير أو صناعة عصير مثلّج منها. يمكن عصر السيّفون wheat grass وتناوله مباشرة أو إضافته إلى العصير أو مزجه مع عصائر طازجة أخرى. كما أن القرّاص Stinging nettle (urtica dioica) عشبة منشطة مفيدة نظراً لاحتوائها على المغذيات والمعادن.

عند صنع هذه العصائر أو الشاي، لا بأس في تناول أكثر من كوب واحد في اليوم. ولا تنسَ إضافة المزيد من الخضار الخضراء ذات الأوراق الكثيفة والأعشاب إلى نظامك الغذائي، فهي مفيدة في الحفاظ على مستوى الطاقة لديك.

فِطر الرايشي Reishi (Ganoderma Lucidum)

إنه أحد أهم الأعشاب في الطب الصيني التقليدي وهو مفيد في علاج الكثير من الحالات التي لا تُعدّ ولا تُحصى. فبالإضافة إلى مضاعفة النشاط ودعم الجهاز المناعي، للرايشي تأثير مهدئ، ولكن ليس مسكّناً، على الجسم، وهو يُحسّن نوعية النوم. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 580 مليغراماً يومياً؛ أو ¼ ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو شاي الرايشي (انظر "شاي الفطر المنشّط" ص 244). تحذير: قد يسبب آلاماً معوية لبعض الأشخاص.

الأستراغالَس Astragalus (Astragalus membranaceus)

إن الأسترغالَس منشّط تقليدي ومقوٍّ للجهاز المناعي، يفيد في تحسين الهضم وعمل الرئتَين. تتوافر هذه العشبة بكمية كبيرة في متاجر الأطعمة الصحية. هذه العشبة طويلة ومسطحة وتُشبه العيدان التي يستعملها الأطباء للضغط على لسان المريض عند فحص اللوزتَين. يمكن إضافة عيدان الأستراغالس إلى الحساء واليخنة والأرز أو أي نوع من الأطعمة التي يمكن غليها مدة ثلاثين دقيقة. عند الانتهاء من الطَبخ ارفَع العيدان الذابلة وتخلّص منها. للأستراغالس طعم خفيف ولذيذ. الجرعة العادية: 3 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ 10 إلى 15 غراماً من العشبة المجفّفة في ثلاثة أكواب من الماء مدّة 30 دقيقة)؛

أو ¼ ملعقة شاي إلى ملعقة شاي من الصبغة 3 مرات يومياً؛ أو 8 إلى 9 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً.

كودونوبسيس Codonopsis (Codonopsis pilosula)

إن هذه العشبة منشّط خفيف وملطّف للجهاز الهضمي. الجرعة العادية: 3 أكواب من الشاي يومياً (اغلِ 10 إلى 15 غراماً من الأعشاب المجفّفة في 3 أكواب من الشاي لمدة 30 دقيقة)؛ أو ¼ ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة 3 مرات يومياً.

خليط الأعشاب المرّة

تساعدك هذه الأعشاب ذات المذاق المرّ على تنشيط الجسم بأسره؛ وهي تشمل أعشاب الجنطايا gentian والشّيح المرّ mugwort وغيرها. تحسّن هذه الأعشاب من وظيفة الغدة الصمّاء وعمليات الهضم. يشعر بعض الأشخاص بازدياد النشاط بعد تناول جرعة واحدة منها. تتوفر «خلطات» أو أمزجة الأعشاب المرّة في أشكال متعدّدة في متاجر المنتجات الطبيعية وعادةً كمستخلَص سائل. الجرعة العادية: ملء قطارة أو نصف ملعقة شاي من الأعشاب ثلاث مرات يومياً، مع الوجبات.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

يمكن صنع شاي منشّط من هذه العشبة اللذيذة المذاق وهي محفزّ لطيف ولكنّها تهدّئ أيضاً القلق والتوتر وتخفّف التلبُّك المعوي المصاحب للإجهاد المسبب للإرهاق. الجرعة العادية: كوب من الشاي كلما دعت الحاجة (انقَع ملعقتين إلى أربع ملاعق من الأوراق المجفّفة في كوب ونصف إلى 3 أكواب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة). تحذير: تجنّب النعناع البستاني إذا كنت تعاني من الارتداد المريئي reflux أو الحرقة (الحاروقة).

تشغيل محركات الطاقة

تساعد جميع الأعشاب "الحارة" (الحرّيفة) كالزنجبيل والقرفة والهال والفلفل الحريف والخردل والفجل الحريف على تنشيط دورتك الدموية.

إذا كنت تشعر بالإرهاق فستشعر بالبرد والتوتر غالباً وهذه الأعشاب تحارب هذه المشاعر الجسدية. ابحَث عن هذه التوابل المنشطة في الشاي أو في البهارات المستعملة في الطعام، ولكن يُستحسن تَجنُّبها إذا كنت تشكو من الالتهاب أو الحمى أو حالات أخرى تصيبك بارتفاع الحرارة كنوبات الحرارة hot flashes.

إكليل الجبل، حصى البان Rosemary (Rosemarinus officinalis)

هذه العشبة عطريّة محفّزة للجهازين العصبي والدموي. فهي ترفع المعنويات وتهدّئ آلام الجهاز الهضمي وتُقوّي الذاكرة، كما يُشاع عنها. الجرعة العادية: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (انقع ملعقة شاي من الأوراق المجففّة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة) أو ملء بضع قطارات من الصبغة 3 إلى 4 مرات يومياً.

الأورام الليفية

لا تَدَعي عبارة "ورم ليفيّ" Fibroid tumor تخيفك. فالأورام الرَّحِميّة تدعى كذلك لأنّها كتل صلبة وليس لأنها سرطانية. فجميعها يكون أوراماً حميدة، في بادئ الأمر.

تتألف هذه الكتل البطيئة النمو من أنسجة عضلية وليفية وهي تنشأ في الطبقات العضلية من جدار الرحم عند المرأة. لا تسبّب معظم الأورام الليفية المشاكل. ولكن بعضها يسبّب النزيف الطمثي أو النزيف ما بين الدورات الشهرية أو الإحساس بالثقل في الحوض أو التبوّل المتكرر والتقلصات الحادة المفاجئة أو العقم. قد يسبّب النزيف الحاد الناتج عن بعض الأورام الليفية الإرهاق وفقر الدم.

وقد تعيق الأورام الليفية الحمل عبر سدّ مجرى الحيوانات المنوية أو منع نمو النطفة. كما تؤدي الأورام الليفية في حال الحمل إلى احتمال الإجهاض أو النزيف الحاد بعد الولادة. وتسبّب الأورام الليفية الكبيرة إعاقة الولادة أو الطلق.

تصيب الأورام الليفية عادةً النساء بين سن الـ 35 والـ 45 اللواتي لم يحملن بعد. إن النساء اللواتي يصبن بورم ليفي واحد، عُرضة لازدياد الأورام، وقد يصل عددها إلى 100 أو أكثر. بشكل عام فإن حوالى نصف النساء يصبن بالأورام في سن الأربعين. نادراً ما تتكوّن هذه الكتل قبل سن العشرين وهي تصغر بعد انقطاع الطمث.

إن سبب الأورام الليفية ما زال غير معروفاً، ولكن يبدو أن هذه الأورام تتأثر بتغييرات مستوى الإستروجين. فحين يرتفع هذا المستوى، خلال فترة الحمل مثلاً أو أثناء تناول حبوب منع الحمل، تنمو الأورام الليفية. ومن العوامل الأخرى التي تجعل المرأة

شاي لعلاج الأورام الليفية

يجمع هذا الشاي بين الأعشاب التي تساعد على توازن الهورمونات وتلك التي تخفّف من التقلصات.

2 ملعقتا شاي من ثمار شجرة العفّة أو فلفل الراهب vitex

1 ملعقة شاي من جذر الثعبان الأسود black cohosh

½ ملعقة شاي من جذر الطرخشقون dandelion root

½ ملعقة شاي من لحاء الدردار الشائك Prickly ash

¼ ملعقة شاي من لحاء الآس البرّي cramp bark

¼ ملعقة شاي من لحاء القرفة Cinnamon bark

4 أكواب من الماء

امزجي هذه الأعشاب مع الماء واغليها. خفّفي الحرارة ودعي الشاي يغلِ لبضع دقائق. ارفعي المزيج عن النار واتركيه لمدة 20 دقيقة. صفّي المزيج واشربي كوبين من الشاي على الأقل يومياً لمدة 3 إلى 4 أشهر.

عرضة للإصابة بالأورام الليفية، السمنة، واستهلاك الكحول، واعتماد نظام غذائي غنيّ بالدهون، ونقص الفيتامين ب، وارتفاع مستوى البروجسترون.

إن أكثر العلاجات شيوعاً لهذا المرض هي استئصال الرحم hysterectomy. بالنسبة للنساء اللواتي لا يرغبن بهذا العلاج النهائي أو اللواتي ما زلن يرغبن بالإنجاب، فبإمكانهن الخضوع لعملية استئصال الأورام الليفية myomectomy فقط.

العلاج بالعقاقير

الهرمون المنشّط النَسلي Gonadotropin - Releasing Hormone (GnRH)

لوبروليد Leuprolide (Lupron)، غونادوريلين gonadorelin (Factrel)، نافاريلين nafarelin (Synarel). **وظيفتها:** تمنع إفراز الهورمونات التي تنشّط نمو الأورام الليفية. **آثارها الجانبية:** نوبات الحرارة hot flashes، هشاشة العظام، ازدياد خطر الإصابة بأمراض القلب، تغييرات جسمانية أخرى لها علاقة بانقطاع الطمث.

تسكين الألم بسهولة

جرّبي هذه الأساليب البسيطة لتخفيف آلام الأورام الليفية الرَّحِمية.

- **حمّامات القعود الساخنة:** تحفّز المياه الساخنة الدورة الدموية في الحوض وترخّي العضلات المشدودة وتخفّف الآلام.
- **الزيوت الأساسية:** أضيفي بضع قطرات من زيت المريمية sage oil أو الخزامى lavender oil أو العرعر juniper الأساسي إلى حمام القعود لتحفيز الدورة الدموية.
- **زيت الخروع:** تمتص البشرة مكونات هذا الزيت الدافئ من مادة الليكتين lectin التي تحفز تجاوب الجهاز المناعي لتقليص حجم الأورام. أضيفي خمس قطرات من زيت الخزامى الأساسي إلى لفافة زيت الخروع لتحفيز الاسترخاء. لصنع هذه اللفافة أو الكمّادة، انقعي قطعة قماش نظيفة بزيت الخروع ثم ضعيها على البطن أو مكان الألم. غطي قطعة القماش بغلاف بلاستيكي ثم بقطعة قماش أخرى. بعد ذلك ضعي قنينة ماء ساخنة أو بطانية التدفئة (بطانية كهربائية تدفئ على الكهرباء) أو كيساً من القماش يحتوي على العدس أو الذرة أو الأرز الذي تم تسخينه في المايكرويف لبضع دقائق. اتركيها على مكان الألم لمدة ساعة تقريباً.

العلاجات العشبية

شوك مريم، الحرشف البرّي Milk Thistle (Silybum marianum)

يَعزو الطب الصيني التقليدي أسباب الأورام الليفية إلى مشاكل الكبد. ولأن الكبد يفتّت الإستروجين الفائض فإن تناول الحرشف البرّي يساعد على تقليص حجم الأورام الليفية. أظهر الكثير من الدراسات أن مادة السيلمارين silymarin الموجودة في بزر الحرشف البرّي تحفّز ترميم الكبد وتمنع السموم من دخوله وتحميه من أذى الجذور الحرَّة. **الجرعة العادية:** 140 مليغراماً من السلمارين المعياري ثلاث مرات يومياً لمدة 3 أشهر؛ ثم 90 مليغراماً 3 مرات يومياً؛ أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً كحدّ أقصى لمدة 3 إلى 4 أشهر.

الأرقطيون Burdock (Arctium lappa, A. minus)

بالإضافة إلى معالجته مشاكل الكبد فإن جذر الأرقطيون مضاد للأورام وهذا ما أثبتته بعض الدراسات التي أُجريت على الحيوانات. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (انقعي ملعقة شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر إلى 15 دقيقة)

أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. استمرّي في تناول أي شكل من أشكال منتجات الأرقطيون لمدة 3 إلى 4 أشهر.

شجرة العفّة، فلفل الرّاهب Vitex (Vitex agnus - castus)

هذه العشبة هي أكثر الأعشاب شهرة لدى النساء فقد أوصى بتناولها أبقراط في العام 450 قبل الميلاد. يظن الباحثون أن هذه العشبة تنظّم عمل الغدة النخامية التي تتحكّم بكمية الهورمونات التي تنتجها الغدد الأخرى. أما الهورمون الذي يهمنا هنا، فهو الإستروجين، وهذه العشبة تنظّمهُ. يجب تناول هذه العشبة لمدة ستة أشهر قبل رؤية نتائجها الفعلية. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي على 2000 إلى 5000 مليغرام يومياً؛ أو ملء قطارة إلى قطارتين من الصبغة مرتين يومياً. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل. قد تخفّف العشبة من فاعلية حبوب منع الحمل.

توت العلّيق الأحمر Red Raspberry (Rubus idaeus)

إن هذه العشبة مفيدة في علاج الأورام الليفية التي تُسبّب النزيف الحاد خلال الدورة الشهرية. يعتقد خبراء الأعشاب أن توت العلّيق ينشّط الرحم. (إذا كنتِ تعتقدين أن الأورام الليفية تسبب عوارض أخرى لمشكلات الطمث، فانظري إلى فصل "مشاكل الدورة الشهرية"). **الجرعة العادية:** كوب إلى كوبين من الشاي مرتين إلى ثلاث مرات يومياً (انقعي ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر إلى 15 دقيقة) **تحذير:** إذا كنتِ حاملاً، فاستخدمي العشبة تحت إشراف طبيبك المختص.



توت العلّيق

المكملات الغذائية

لتقليص حجم الأورام الليفية حاولي تناول المكملات الغذائية التالية مرة يومياً لمدة 3 إلى 4 أشهر:

- **الفيتامين ج (C):** 1000 إلى 2000 مليغرام.
- **السيلينيوم:** 400 ميكروغرام.
- **الزنك:** 30 مليغراماً.

اللّكيّة الأميركية Poke root (Phytolacca americana)

حين تسبّب الأورام الليفية آلاماً في أسفل البطن، فيمكنك دهن زيت عشبة اللّكية الأميركية على مكان الألم مرتين يومياً، صباحاً ومساءً، طالما استمرّ الألم. تحذير: عند حدوث تهيُّج في البشرة، توقفي عن الاستعمال. لا تتناولي العشبة داخلياً فهي سامة جداً حتى بجرعات صغيرة.

ألم العضل الليفي

يعتقد بعض الباحثين أن ألم العضل الليفي Fibromyalgia حالة مصاحبة للإرهاق المزمن. وقد تؤلمك عضلاتك نظراً للتوتر والإجهاد أو الأرق أو الإصابات أو الالتهابات أو أي أزمة أو مرض آخر. قد يبدأ الألم خفيفاً ثم يزداد وينتشر في أماكن أكبر وقد يبدأ مفاجئاً وحاداً في أماكن معيّنة. قد تشعر بألم حارق أو بالتصلب أو بألم مشابه للوخز أو نابض في جميع أنحاء جسمك. قد يتمركز الألم في الكتفين أو الأوراك أو عضلات أعلى الفخذين، أو في المرفقين والركبتين.

إن ما يميز ألم العضل الليفي مصاحبته للقلق والاكتئاب والإرهاق وعدم القدرة على النوم. يدعو الأطباء هذا الاختلال في عادات النوم، بالنوم غير المفيد للصحة. فقد تتمكن من النوم بالفعل، ولكنك لا تشعر بالراحة عند الاستيقاظ، بل قد تشعر بمزيد من التعب.

تزداد عوارض ألم العضل الليفي خلال فترات الإجهاد والتعب والأزمات وارتفاع درجة الحرارة ارتفاعاً كبيراً، وعند الإصابة بالالتهاب أو الأزمات العاطفية. بالرغم من أن هذا المرض ليس خطيراً أو مميتاً، لكنه مزعج جداً. من المثير للاستغراب أن هذا المرض غير منتشر خارج البلاد الغربية الصناعية مما أدى بالباحثين إلى استنتاج أن أسلوب الحياة والنظام الغذائي يلعبان دوراً ما في الإصابة بالمرض. ولكنها مجرد نظريات ولم يُعرف السبب الحقيقي حتى الآن.

يخطئ الكثيرون في تشخيص عوارض هذه الآلام لأنها مشابهة لعوارض حالات

أخرى. ولكن مسكّنات الألم ومضادات الالتهاب كالنابروسين والإيبيوبروفين لا تخفّف من ألم العضل الليفي. أما العقاقير المنوّمة فتحد من النوم وتسبب الإدمان. قد يُساعدك تناول جرعات قليلة من مضادات الاكتئاب على التخلص من بعض عوارض الأرق المزعجة والتخفيف من الألم. قد يصف لك الأطباء إبر التخدير الموضعي أو الستيرويدات القشرية مباشرةً في أماكن الألم.

العلاج بالعقاقير

مضادات الاكتئاب من فئات الترسيكلين

آميتريبتيلين Amitriptyline (Halcion, Elavil, Endep)، إميبرامين imipramine (Janimine, Tofranil)، وظيفتها: تخفف آلام العضلات وتساعد على النوم.

نوعية الطعام تخفف الألم

يعتقد الكثير من خبراء الطب الطبيعي أن للنظام الغذائي دوراً كبيراً في التسبب بألم العضل الليفي fibromyalgia بالرغم من عدم معرفة السبب والكيفية. لذلك، هم يقترحون ما يلي:

- **اشرب الكثير من السوائل** وخاصة عصائر الفواكه والخضار الطازجة لأنها تحتوي على مضادات التأكسد. كما يوصون بشرب عصير الجزر لاحتوائه على البيتا كاروتين.
- **تناول الكثير من الخضار** الخضراء ذات الأوراق الكثيفة.
- **تناول وجبات صغيرة** خلال النهار بدلاً من الوجبات الكبيرة.
- **حرّك جهازك الهضمي** عبر تناول الأطعمة الغنية بالألياف أو تناول مكمّلات الألياف.
- **تجنّب اللحوم الحمراء والمحار والأطعمة الدهنية والحمضية كالطماطم والخل.** وتجنب البطاطا البيضاء والفليفلة الخضراء والباذنجان. خفّف من أو توقف عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون المهدرجة أو المشبّعة.
- **تجنّب الكافيين والكحول** وخفّف من استهلاك السكر.
- **راقب حساسيتك تجاه الأطعمة.** فإذا كنت تظن أن بعض الأطعمة تزيد من عوارضك سوءًا، فحاول اجتنابها وراقب ما قد يحدث.

آثارها الجانبية: النعاس، الارتعاش، زيغ البصر، الإمساك، ازدياد الوزن، وعوارض الانقطاع عن الدّواء withdrawal.

مضادات استهلاك السيروتونين (SSRIs)

فلوزيتين Fluoxetine (Prozac)، سرترالين sertraline (Zoloft)، باروكسيتين (Paxil Paroxetine). وظيفتها: تمنع استهلاك السيروتونين Serotonin، وهي المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ للتحكم بالمزاج، وبالتالي تزيد من كمية هذه المادة وتخفّف من عوارض الألم. الآثار الجانبية: القلق، العصبيّة، الأرق، المشاكل الهضمية والمعوية، البرود العاطفي.

مكمّلات لعلاج آلام العضلات الليفية

صُمّمت المكملات التالية لتغذية خلايا العضلات وتمكينها من استخدام الطاقة بمزيد من الفاعلية عبر عملية التأكسد. كما أنها تحد من الالتهابات والاكتئاب وتساعد على النوم براحة.

- **NADH (Nicotinamide adenine dinucleotide - hydrogen)**: يساعد هذا المركّب على التحكّم بالألم والتشنجات العضلية. الجرعة العادية: خمسة إلى عشرة مليغرامات كل صباح على معدة خالية مع كوب من الماء.
- حمض الماليك **Malic acid** والماغنيزيوم: يساعد هذان المركبان الكيميائيان العضلات على استخدام الغلوكوز بشكل مناسب والحد من عوارض ألم العضل الليفي. الجرعة العادية: 300 مليغرام من حمض الماليك و 200 إلى 300 مليغرام من الماغنيزيوم 3 مرات يومياً.
- **5-HTP (5-Hydroxy-tryptophan)**: أظهرت الدراسات قدرة هذا المركب على التخفيف من الألم والأرق عبر مضاعفة مستوى السيروتونين serotonin. الجرعة العادية: 50 إلى 300 مليغرام يومياً.
- **SAM-e (S-adenosylmethionine)**: يُستخدم هذا المركب الجديد في علاج الاكتئاب. ولكن الدراسات العيادية أظهرت قدرته أيضاً على تخفيف ألم العضل الليفي وتحسين المزاج. ولأن الاكتئاب يصاحب آلام العضل الليفي فما عليك إلاّ أن تجرب هذا المركب للاستفادة منه. الجرعة العادية: 200 إلى 1.600 مليغرام يومياً.
- **Coenzyme Q10**: يساعد هذا الإنزيم على رفع مستوى الأوكسيجين الذي يصل إلى الأنسجة العضلية وبالتالي التخلص من المواد الكيميائية المسبّبة للالتهاب بسرعة أكبر. الجرعة العادية: 60 إلى 400 مليغرام يومياً.

العلاجات العشبية

مستخلص بزر العنب Grapeseed extract (Vitis vinifera)

يحتوي بزر العنب على مادة البروسيانيدين procyanidin المضادة للتأكسد والالتهاب التي كانت تُستخدم لعلاج الكثير من الحالات ومنها الدوالي وضعف البصر الليلي. أما بالنسبة للأشخاص المصابين بآلام العضل الليفي فهذه المواد تساعد على منع الالتهاب المسبب للألم. **الجرعة العادية:** 50 إلى 300 مليغرام من مادة OPC (oligomeric procyanidin) يومياً. قد ترغب بالبدء بجرعة أكبر لإشباع الخلايا ثم تخفف الجرعة تدريجياً إلى جرعة أصغر.

مخلب الشيطان Devil's claw (Harpagophytum Procumbens)

إن خصائص هذه العشبة المسكّنة للألم والمضادة للالتهاب تجعلها من العلاجات المفضلة لآلام العضل الليفي. كما أنها تحسّن من عملية الهضم وتساعد الجسم على امتصاص المغذيات بشكل أفضل مما يحسّن من الصحة العامة. **الجرعة العادية:** 200 إلى 800 مليغرام يومياً من مستخلص الجذور الذي يحتوي على 1.5 بالمائة من الهارباجوسايد harpagoside. **تحذير:** لا تستخدم هذه العشبة إذا كنت مصاباً بقرحة المعدة أو القولون أو إذا كنت حاملاً أو مرضعة. إذا كنت تعاني من مرض القلب فاستشر طبيبك ولا تستخدم العشبة إلاّ بإشرافه.

لحاء الصفصاف الأبيض White Willow Bark (Salix alba)



لحاء الصفصاف الأبيض

لقد كانت هذه العشبة تستخدم منذ أكثر من ألف سنة لعلاج الآلام. وهي تحتوي على مادة الساليسين salicin، أحد مكوّنات الأسبيرين السابقة. بالإضافة إلى قدرته على تخفيف الألم، فإن الساليسين يخفف الالتهاب ولكنه لا يسيّل الدم ولا يهيّج المعدة كالأسبيرين. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 مليغرام يومياً؛ أو ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من اللحاء المطحون في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة). أو اتبع التعليمات المذكورة على العلبة.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

تمدّ هذه العشبة الطبية الشهيرة خلايا العضلات بمزيد من الطاقة عند تعرضها للإجهاد. كما أن الجنكة مضادة للتأكسد وهي تحتوي على مواد تسمى الجنكوليدات

ginkgolides تمنع إفراز مادة كيميائية معيّنة لها علاقة بالتسبّب بالالتهابات. **الجرعة العادية:** 60 إلى 180 مليغراماً يومياً من المادة المعيارية وهي الفلافون غلايكوسايد flavone glycosides بنسبة 24 بالمائة.

الفلفل الحرّيف Cayenne (Capsicum spp.)

تساعد الكريمات التي تحتوي على مادة الكابسيسين capsaicin وهي المادة التي تعطي الفلفل الحريّف حرافته، على تخفيف الألم وتنشيط وصول الدورة الدموية إلى العضلات المتألمة. لهذه الكريمات فائدتها نظراً لكون مادة الكابسيسين مضادة للتهيّج. أي أن الحرارة التي تنتج عنها تشتّت ذهنك عن الانتباه إلى رسائل الألم التي تُرسلها الأعصاب. **الجرعة العادية:** تختلف كريمات الكابسيسين من حيث قوتها، لذا إقرأ التعليمات المذكورة على العلبة بعناية وقارن النسبة المئوية من المادة التي تحتويها الكريمات. إبدأ بالكريم المتوسط أو المنخفض القوة (بناءً على حساسيتك) وضاعف النسبة بعد ذلك. اتبع التوصيات المذكورة على العلبة حول عدد مرات الدهن اليومية. **تحذير:** لا تضع الكريم بالقرب من العينين والأنف والفم وأماكن حسّاسة أخرى. إغسل يديك بالصابون بعد كل استعمال.

حشيشة القلب أو الأوفاريقون St. John's-Wort (Hypericum perforatum)

أظهرت الدراسات أن هذه العشبة الشهيرة بتخفيف الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط، تساعد على علاج مشاكل النوم أيضاً وبخاصة أنها تساعد على حصول الجسم على فترات أطول من النوم العميق وهذا ما يحتاجه مرضى ألم العضل الليفي fibromyalgia بالضبط. **الجرعة العادية:** أقصاها 900 مليغرام من المستخلص الذي يحتوي على 0.3 بالمائة من مادة الهايبريسين hypericin يومياً بجرعات مقسّمة. **تحذير:** استشر طبيبك قبل تناول هذه العشبة إذا كنت تتناول مضاد اكتئاب آخر. قد يزيد الأوفاريقون من حساسية الجلد لأشعة الشمس.

النفخة (انتفاخ البطن)

إن إصدار الريح هو أمر طبيعي في عملية الهضم. وهو أحد مواضيع المزاح عند المراهقين. حين يكون الريح ذا رائحة أو كثيراً أو مسبباً للأصوات فذلك الأمر يصبح مزعجاً ومحرجاً في آنٍ معاً. أما إذا تراكم الغاز flatulence فذلك يسبّب آلاماً في البطن.

ما الذي يسبب الغاز؟ يسبب الغاز تخمُّر الطعام من قِبَل البكتيريا المعوية في القولون أو الأمعاء الغليظة. إن عملية تخمُّر معظم المنتجات النشوية لا رائحة لها. ولكن تخمُّر البروتينات يسبب الروائح بسبب كبريت الهيدروجين hydrogen sulfide. كما أن هنالك بعض الأطعمة المسببة للريح ومنها البروكولي والبطاطا ومشتقات الحليب والفاصولياء.

أحياناً لا يكون مصدر الريح هو أنواع الأطعمة بل سرعة الأكل: فابتلاع الهواء عند الأكل والشرب بسرعة يسبب الغازات، كما أن المشروبات الغازية تسبب الريح أيضاً. إذا كنت معرضاً للنُّفْخة flatulence فمن الضروري الامتناع عن تناول كميات كبيرة من الطعام. تناول وجباتك ببطء واستمتع بالأكل. أضف اللبن الرائب أو أطعمة مُخْتمرة أخرى إلى نظامك الغذائي للحفاظ على مستوى البكتيريا النافعة في أمعائك. أخيراً، إذا كانت هناك بعض الأطعمة التي قد تسبب لك الريح وكنت لا ترغب في الاستغناء عنها فتناولها بكميات قليلة - بانتظام - لكي تستطيع تحمُّل هذه الأطعمة، مع الوقت.

إن الريح ليست حالة مرضية جديدة فقد استخدم الناس العلاجات العشبية لعلاج هذه المشكلة لقرون. تدعى المواد التي تساعد على تجنُّب أو علاج مشكلة تَشكُّل الريح في الأمعاء - بغض النظر عما إذا كانت طبية أم عشبية - المنفِّسات أو طاردات الريح. لقد اعتمد الطب التقليدي على استخدام طاردات الريح لعدة سنوات؛ بل ما زال الأطباء حتى اليوم يصفون تناول بضع قطرات من زيت النعناع البستاني في كوب من الماء الدافئ للتخلص من الغازات الزائدة. أما العلاجات الطبية فكثيرة ولكن فاعليتها ما زالت غير معروفة.

العلاج بالعقاقير

مضادات الأحماض Antacids

سيميثيكون Simethicone (Extra Strength Gas-X, Di-Gel, Mylanta II). **وظيفتها:** تجمِّع فقاقيع الغاز الصغيرة في فقاقيع أكبر حجماً. من المفترض أن يؤدي ذلك إلى تسهيل عملية طرد الغاز ولكن لم تثبت صحة ذلك. **الآثار الجانبية:** الحساسية، النَّفخة، الإمساك، الإسهال، الغازات، الحاروقة.

Prokinetic agents كالسيسابريد cisapride (Propulsid)، والميتوكلوبراميد (Reglan metoclopramide). **وظيفتها:** تساعد على تحريك محتويات المعدة والأمعاء. بالرغم من أن هذه المنتجات نادراً ما تغير في حالة الريح، لكنها توصف بهدف حل هذه المشكلة. **الآثار الجانبية للسيسابريد:** الدوار، القيء، آلام الحلق، آلام الصدر، الإرهاق، آلام الظهر، الاكتئاب، الجفاف، الإسهال، آلام البطن، الإمساك، الانتفاخ، سيلان الأنف. **الآثار الجانبية**

للميتوكلوبراميد: الإرهاق، الخمول، الاكتئاب، الطفح الجلدي.

عقاقير أخرى

الفحم الفعّال (Flatulex, Charcoal Plus, Carcocaps). وظيفته: يلتصق بالغازات المعوية كالكبريت والميثان methane. بالرغم من عدم وجود أدلة على تخفيض الفحم لكثافة الغاز إلاّ أنه قد يزيل الرائحة. الآثار الجانبية: التلبك المعوي، القيء، الإمساك، الإسهال، البراز الأسود، كما أنه لا يجب تناول الفحم مع عقاقير أخرى لأنه يمنع امتصاصها.

العلاجات العشبية

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

لماذا تقدم المطاعم قطع السكاكر الصغيرة عندما تُغادرها؟ لأن النعناع البستاني يحتوي على المنثول الذي يحفّز تدفّق الصفراء إلى المعي ويحسّن عملية الهضم. كما يساعد النعناع على إرخاء صمام المريء مما يسمح بإطلاق الغازات الصادرة من المعدة عبر التجشؤ. كما أن النعناع يخفّف من الغثيان المصاحب للريح الزائد. إذا كنت لا ترغب بتناول سكاكر النعناع فيمكنك صنع كوب من شاي النعناع والاستمتاع به بعد العشاء. الجرعة العادية: 6 إلى 12 قطرة من زيت النعناع الأساسي في الماء ثلاث مرات يومياً؛ أو جرعة أقصاها 3 أكواب من الشاي يومياً (انقَع نصف ملعقة شاي من العشبة المجفّفة مع كوب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة)؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء بعد الوجبات؛ تحذير: لا تستخدم النعناع إذا كنت تشكو من الحاروقة أو الارتداد المريئي.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

تساعد هذه العشبة المخفّفة للتوتر على طرد الريح ومضاعفة تدفق الصفراء لتحسين عملية الهضم. لقد أظهرت مادة الفلافونويد flavonoid المتوفرة في البابونج قدرتها على إرخاء عضلات المعي وتخفيف التشّنجات. كما أن البابونج عشبة مضادة للالتهابات. من الأفضل استخدام هذه العشبة كشاي يمكن تناوله بعد العشاء ومزجها مع النعناع إن أمكن. الجرعة العادية: 3 إلى أربع أكواب من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). تحذير: قد يصاب الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه عشبة الرَّجيد ragweed بحساسية تجاه البابونج.

اليانسون (Aniseed (Pimpenilla anisum


اليانسون

لقد أظهرت هذه البزرة العطرية الصغيرة قدرتها على طرد الغاز من خلال الأبحاث التي أجريت على البشر. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 أكواب من الشاي يومياً (انقَع نصف ملعقة شاي من البذور المجفّفة والمهروسة في كوب من الماء الساخن لمدة 5 إلى 10 دقائق).

الزنجبيل (Ginger (Zinjiber officinale

تعود شهرة هذه الجذور إلى قدرتها على التخفيف من الغثيان. ولكن هذه العشبة مفيدة أيضاً في علاج مشاكل عسر الهضم والريح البسيطة. كما يساعد الزنجبيل على إفراز الصفراء وينشّط عملية التبرُّز. جرّب صنع شاي الزنجبيل وذلك بِصبّ الماء الساخن فوق ملعقة شاي من الجذر المهروس الطازج وإضافة شراب القيقب maple syrup. اشربه بعد الوجبات التي قد تصيبك بالتلبك المعوي. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الجذر الطازج المطحون يومياً؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء يومياً.

الشمار (Fennel (Foeniculum vulgare

للشمار تاريخ عريق في تحفيز عملية الهضم وهو مذكور في العديد من النصوص الأوروبية الطبية. لقد اشتهرت بذور العشبة بقدرتها على طرد الريح منذ مئات السنين، كما أنها تخفّف من الانتفاخ والتشنجات الهضمية. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو كوب من الشاي يومياً (اغلِ ملعقة شاي من البذور المهروسة في كوب من الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 30 إلى 60 قطرة من الصبغة في الماء أربع مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

الالتهابات الجلدية الفطرية

إن الفطريات fungus هي كائنات مشابهة للنباتات، تحبّ النمو في الأماكن المظلمة والرطبة وتتغذى من الأنسجة الميتة. فكّر بالفطر المتواجد في الغابات. إن الفطريات مشابهة لها من حيث نموها على أجسامنا وتغذّيها من الأنسجة الميتة لشعرنا وأظفارنا وجلودنا.

قد يكون جسمك عرضة للفطريات المسبّبة لمرض «قدم الرياضي» والقوباء الحلقية ringworm، والقوباء الحلقية في فروة الرأس، والحكة في الأماكن التناسلية jock itch. تسبّب هذه الفطريات طفحاً جلدياً مثيراً للحكاك ومُعْدياً بعض الشيء. ولكن يمكن علاجه بواسطة العقاقير التي لا تحتاج إلى وصفة طبية أو العلاجات العشبية. اتصل بطبيبك إذا لم تكن أكيداً من أن الطفح سببه الفطريات أو إذا لم تتمكّن العلاجات المنزلية من التخلص منه في غضون أسبوعين إلى أربعة أسابيع، أو إذا كان الطفح حاداً وملتهباً بسبب البكتيريا (عند حدوث ذلك، ستلاحظ احمراراً قوياً وإفرازاً أصفر اللون). وعليك

الوقاية من الفطريات

إذا كنت معرّضاً للإصابة بالفطريات فإليك بعض الطرق لتجنّبها.

- حافظ على نظافة الجلد وجفافه.
- الالتهابات الفطرية قابلة للانتشار لذلك لا تشارك أحداً بالمشط أو فرشاة الشعر أو القبعات والمناشف والثياب أو الأحذية.
- للحد من خطر التعرُّض لعوارض "قدم الرياضي" athlete's foot خُذ معك جراباً إضافياً لتغيير جرابك إذا تعرَّقت قدماك. ومن الأفضل لك انتعال الأحذية المفتوحة كالصنادل.
- طهّر حجيرة الاستحمام والبانيو (المغطس) بشكل منتظم.
- لتفادي الحكاك في الأماكن التناسلية، غيّر ثيابك بعد ممارسة الرياضة واختر الثياب الواسعة لتحسين دورة الهواء داخل الثياب وارتدِ الأقمشة التي تسهّل حصول الجسم على الهواء والتي تمتص العرق.

علاج منزلي للالتهابات الفطرية

إن الخل علاج بسيط لمكافحة الفطريات. ضع الخل الأبيض أو المقطّر أو خل التفاح بواسطة قطعة قطنية أو قماشة نظيفة على المكان المصاب واتركه لمدة دقيقتين. قم بذلك مرتين يومياً حتى يزول الحكاك ثم استمر لمدة أسبوع بعد ذلك.

الاتصال بالطبيب عند ظهور الالتهابات الفطرية على فروة الرأس أو في الأظافر لصعوبة علاج هذه الحالة. إذا استمرت الالتهابات الفطرية في فروة الراس فقد تسبّب الندوب وفقدان الشعر إلى الأبد.

العلاج بالعقاقير

العقاقير الموضعية

ميكونازول miconazole (Monistat)، كلوتريمازول clotrimazole (Lotrimin)، تولنافتات tolnaflate (Absorbine, Desenex, Tinactin). أونديسيلينيت undecylenate (Cruex). **وظيفتها:** تكافح الفطريات المسبّبة للطفح. **آثارها الجانبية:** غير شائعة.

الشامبوهات التي تحتوي على السيلينيوم سالفيد: Head and Shoulders, Intensive Treatment, Selsun Blue) selenium - sulfide). **وظيفتها:** تحد من تساقط الشعر وانتشار القوباء الحلقية في فروة الرأس. **آثارها الجانبية:** غير شائعة.

العقاقير الفموية

غريسيوفولفين Griseofulvin (Grisovin - FP, Grisactin, Gris - PEG, Grifulvin, Fulvicin). **وظيفتها:** تعالج القوباء الحلقية في فروة الرأس وفطريات الأظافر أو الالتهابات الجلدية الأكثر حدّة وانتشاراً أو الصعبة العلاج. **آثارها الجانبية:** الصداع.

العلاجات العشبية

زيت شجرة الشاي Tea Tree oil (Melaleuca alternifolia)

يساعد هذا الزيت القوي على مكافحة أنواع عديدة من الكائنات المجهرية/الحُييّات. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على أشخاص مصابين بفطريات في أظافر القدم (التي يصعب التخلص منها) أن فاعليّة زيت شجرة الشاي (بنسبة 100 بالمائة) تساوي فاعليّة محلول بنسبة واحد بالمائة من دواء الكلوتريمازول clotrimazole. **الجرعة العادية:**

ضع الزيت غير المخفَّف على القدمين النظيفتين الجافتين أو على التهابات القوباء الحلقية مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. استمر بهذه العملية لمدة سبعة إلى عشرة أيام بعد زوال الطفح الفطري. تحذير: يجد بعض الأشخاص زيت شجرة الشاي مثيراً للحساسية الجلدية فإذا كنت منهم فخفِّفه بكمية مساوية من الزيت النباتي. إذا أصبت بحساسية تجاه الزيت المخفف فتوقف عن الاستعمال. لا تتناول زيت شجرة الشاي داخلياً.

الثوم Garlic (Allium sativum)

إن هذه العشبة مكافحة للكثير من الميكروبات ومنها الفطريات المسببة للالتهابات الجلدية. ولأن الثوم قد يسبب تهيّج الجلد خفِّفه بقليل من زيت الزيتون. إهرس فصاً من الثوم مع ملعقة إلى ملعقتي شاي من زيت الزيتون وضع هذا المعجون على البشرة ثم أزله بعد ساعة. كما بإمكانك صنع زيت نقيع الثوم عبر إضافة 4 فصوص مهروسة من الثوم إلى مرطبان يحتوي على ربع كوب من زيت الزيتون، ثم تركه لمدة 3 أيام بدرجة حرارة الغرفة. بعد ذلك نصفّي المزيج ونحفظه في الثلاجة لمدة ستة أشهر. ضع الزيت على البشرة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. أما بالنسبة للالتهابات والقوباء الحلقية المستمرة فقد تودّ في هذه الحالة تناول الثوم داخلياً. **الجرعة العادية:** فص إلى فصين من الثوم الطازج المهروس مع الطعام، أو 3 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً. حاول أن تحصل على جرعة يومية من 4000 إلى 5000 ميكروغرام من مادة الأليسين allicin في اليوم.

مستخلص بزر الليمون الهندي (الغريبفروت) Grapefruit Seed Extract

إن هذا المستخلص مصنوع من بزر الليمون الهندي (الغريبفروت) ولبّه وقشره الداخلي. أظهرت الدراسات أن مستخلص الليمون الهندي (الغريبفروت) يكافح أنواعاً عديدة من الفطريات، ومنها تلك المسبّبة لالتهاب الجلد. بإمكانك وضع المركز السائل على البشرة ثلاث مرات يومياً حتى يزول الالتهاب ومن ثم مرتين يومياً لمدة أسبوع إضافي.

القرفة Cinnamon (Cinnamon verum)
وكبش القرنفل Clove (Syzygium aromaticum)

إن هاتين العشبتين الشائعتين مضادتان للفطريات كما تشير اللجنة الألمانية Commission E. أظهرت الدراسات أن هاتين العشبتين تمنعان نشاط الفطريات التي تسبب الالتهاب الجلدي. بإمكانك وضع الزيت الأساسي المخفَّف لأي من هاتين العشبتين على الطفح لمدة ثلاثة أيام أو وضع مزيج مخفَّف من الزيوت الأساسية للعُطْرة geranium

وللقرفة وكبش القرنفل وشجرة الشاي. لتخفيف الزيوت إمزج ثمن ملعقة شاي من الزيوت الأساسية مع ملعقة وربع ملعقة شاي من الزيت النباتي كزيت اللوز أو الزيتون أو السمسم. تحذير: جرّب وضع الزيوت على مكان غير مصاب من البشرة لاختبار الحساسيّة. إذا أصيبت البشرة بالتهيّج فلا تستعمل المزيج. لا تتناول هذه الزيوت الأساسية داخلياً.

زيت العُطْرة الأساسي Geranium (Pelargonium spp.)

إن زيت هذه الزهرة مضاد للالتهابات والفطريات. فخصائصه المضادة للالتهاب تساعد على الحد من الحكاك. بإمكان البالغين استخدام هذا الزيت دون الحاجة إلى تخفيفه. ضع الزيت على البشرة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم واستمر بالاستعمال عدة أيام بعد زوال الطفح. تحذير: لا تتناول الزيوت الأساسية داخلياً.

حصى المرارة

إن المرارة كيس صغير يحتوي على سائل يدعى الصفراء bile، يهضم الدهون ويتخلص منها بعد الوجبات. ولكن حين تتشبّع الصفراء بالكولسترول، أو بالكالسيوم (في الحالات النادرة)، تتبلّور المركبات الزائدة وتشكل الحصى التي يتفاوت حجمها بين حجم البازلاء وحجم البيضة. في كثير من الأحيان لا يدرك المرء وجود هذه الحصى. فثلث الأشخاص أو نصفهم لا يصابون بأي عوارض تدل على وجود الحصى. تحدث المشكلة حين تعلق الحصاة في قناة الصفراء، وهي أحد الأنابيب التي تخرج من خلالها عصارة الصفراء إلى الأمعاء الدقيقة. عندها تشعر بألم حاد في أعلى يمين البطن يصاحبه غثيان وقيء وانتفاخ أو تجشؤ. يزول هذا الألم أحياناً، مما يعني أن الحصاة قد تكون سقطت داخل المرارة أو دُفعت إلى الأمعاء الدقيقة. في حالات نادرة، ينتج التهاب عن سد قناة الصفراء مما يؤدي إلى الحمى ونوبات البرد أو الصفيرة.

هنالك 20 مليون شخص أميركي مصاب بحصى المرارة ويتم تشخيص مليون حالة جديدة على الأقل كل سنة. يتم استئصال هذه الحصى جراحياً لأكثر من 300,000 شخص كل سنة.

يلعب النظام الغذائي دوراً أساسياً في تشكل حصى المرارة لأن الصفراء تُفرز لهضم الأطعمة الدهنية. إن تناول الأطعمة المليئة بالدهون أو البروتينات أو السكر يعرضك

للإصابة بالحصى. كما أنك أكثر عرضة للإصابة بها إذا كان مستوى الكولسترول عالياً لديك أو إذا كنت مصاباً بحساسية تجاه بعض الأطعمة أو إذا فقدت وزنك بسرعة.

إن النساء اللواتي يعانين من السمنة وقد تجاوزن الأربعين من العمر واللواتي لديهن أطفال هن أكثر عرضة للإصابة بالحصى الصفراوية. كما أن النساء الحوامل عرضة للإصابة بالحصى لأن الحمل يخل بتوازن الكولسترول وأحماض الصفراء.

يفضّل الأطباء الجراحة بدلاً من العلاج بالعقاقير لمعالجة الحصى الصفراوية (حصى المرارة) وعادة ما تشمل الجراحة استئصال المرارة. أما أساليب جراحة الليزر الجديدة فتشمل إحداث شق صغير يلتئم بسرعة.

هنالك علاج جديد يُدْعى lithotripsy يفتت الحصاة بواسطة الموجات الصوتية. وهنالك علاج آخر يعتمد على إدخال أنبوب في المرارة يحتوي على محلول قوي لتذويب

مكمّلات غذائية لدعم وظيفة المرارة

لا توجد حبّة دواء لمكافحة قابلية الجسم على تشكيل حصى المرارة ولكن هنالك بعض المغذيات التي يمكنك الاعتماد عليها لدعم المرارة.

- **الفيتامين ج (C)**: قد يُؤدي النقص في الفيتامين ج (C) إلى تشكل حصى المرارة (الحصى الصفراوية). لذا يساعدك تناول مكملات هذا الفيتامين في تفادي تشكّل المزيد من الحصى. الجرعة العادية: 1000 إلى 3000 مليغرام يومياً مع الوجبات.
- **الفيتامين هـ (E)**: يساعدك الفيتامين هـ (E) على التخلص من الجذرات الحرة وهي الجزيئات الضارة التي تتشكّل بتناول الدهون المؤكسدة. كالأطعمة المقلية. تشير الدراسات العيادية ان الفيتامين هـ (E) يساعد على منع تشكل حصى المرارة (الحصى الصفراوية). الجرعة العادية: 200 إلى 800 وحدة يومياً.
- **ليسيثين Lecithin**: تشير بعض الدراسات إلى أن انخفاض مستوى الليسيثين في الصفراء يسبب تشكل الحصى. تساعد هذه المادة، وهي نوع من الشحوم الفوسفورية، على تفتيت الدهون مما يجعلها مادة ضرورية لهضم الكولسترول، كما تساعد على مضاعفة قدرة الصفراء على تذويب الكولسترول. الجرعة العادية: 1000 مليغرام ثلاث مرات يومياً مع وجبات الطعام.
- **الأحماض الدهنية الأساسية**: تساعد هذه المواد الكيميائية العجيبة على التحكم بالكولسترول وهضم الدهون الأخرى. إبحث عن منتج يقدم مزيجاً من أحماض الأوميغا ـ 3 و الأوميغا ـ 6: سوف تجد هذين الحمضين في زيت السمك وبزر

الحصى. ما زال الأطباء والباحثون يقيّمون هاتين الوسيلتين الجراحيتين من حيث فعاليتهما وسلامتهما.

تعمل المرارة والكبد سوياً في عملية الهضم لذا فإن الأعشاب التي تدعم الكبد كثيراً ما تساعد في علاج الحصى الصفراوية (حصى المرارة).

العلاج بالعقاقير

أملاح الصفراء Bile Salts

شينوديول Chenodiol (Chenix)، أورسوديول Ursodiol (Actigall). وظيفتها: تُذيب الحصى بواسطة التّخفيف dilution. آثارها الجانبية: الإسهال.

الكتان وبزر لسان الثور borage وبزر توت العلّيق وزهرة الربيع الأخدرية. الجرعة العادية: 1000 إلى 4000 مليغرام في اليوم. احفظ هذه الزيوت في الثلاجة.

- **التورين Taurine**: أظهرت الدراسات التي أجريت على أشخاص تناولوا مكمّلات supplements من هذه الأحماض الأمينية أنهم كانوا يفرزون كمية أكبر من عصارة الصفراء التي كانت بدورها تحلّل (تُذيب) كمية أكبر من الكولسترول. الجرعة العادية: 500 إلى 3000 مليغرام يومياً.

- **حمض الهيدروكلوريك Hydrochloric acid**: هل تعتقد أن ظهور هذا الحمض في هذه اللائحة أمرٌ خطير؟ إن هذا الحمض هو ما تستخدمه معدتك لهضم الطعام. إن الأشخاص الذين ينقصهم كميات كافية من هذا الحمض معرضون لتشكّل الحصى الصفراوية. الجرعة العادية: برشامة إلى خمس برشامات مع الوجبات؛ إبدأ ببرشامة واحدة وزد الجرعة تدريجياً متبعاً التعليمات المذكورة على العبوة أو تعليمات طبيبك.

- **الألياف**: يخفّض بزر قطُونا psyllium والبكتين pectin وصمغ الغوار guar مستوى الكولسترول ويحافظ على نشاط حمض الصفراء الذي يقي من الأمراض ويمنع تَشكّل (حصى المرارة) الحصى الصفراوية. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الحيوانات التي تناولت كمية أقل من الألياف كانت الأكثر إصابة بالحصى الصفراوية. تشير الأدلة الجديدة إلى أن النساء غير السمينات اللواتي تتحرك أجهزتهن الهضمية ببطء معرضات للإصابة بالحصى الصفراوية، لذا عليهن الحصول على كمية كافية من الألياف، خاصةً إذا كان هذا المرض متوارثاً. اتبع تعليمات المصنّع بالنسبة للجرعة.

نظام غذائي لمكافحة الحصى الصفراوية (حصى المرارة)

إذا كنت تعاني من الحصى الصفراوية فلا بد من أنك سمعت من الناس حولك أنه عليك تغيير نظامك الغذائي، وهم على حق. فتقليل كمية الدهون المشبّعة (أي الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء المليئة بالدهون والأطعمة المقلية، والدهون المهدرجة) له نتائج جيدة جداً، وبإمكانك القيام بما يلي أيضاً:

- اتبع نظاماً غذائياً قليل الدهون غنيّاً بالأطعمة النيئة. تناول الكثير من السمك المشوي والجزر والتفاح والليمون والبرتقال والعنب والكراث والثوم والبصل والبندورة والتمر والشمام والأطعمة الغنية بالألياف.
- حاول أن تحبّ الشمندر. يُنظّف الشمندر الدم والكبد. جرّب عصير الشمندر أو مزيج التفاح والجزر والشمندر.
- تجنب الأطعمة المقلية والدهنية والدهون الحيوانية والزبدة والزيوت التجارية والشوكولا والقهوة. خفّف من استهلاكك للسكر والنشويات المكرّرة.

العلاجات العشبية

الهندباء، الطرخشقون Dandelion (Taraxacum Officinale)

لقد كانت هذه العشبة تستخدم لعلاج انسداد قنوات الكبد والمرارة. وهي تحسّن من عمل الكبد وتحفّز إنتاج الصفراء. يعني ازدياد كمية الصفراء انخفاض إمكانية تشبعها بالكولسترول والكالسيوم وبالتالي انخفاض إمكانية تشكّل الحصى. **الجرعة العادية:** 1000 إلى 2000 مليغرام من الجذور المطحونة يومياً.

شوك مريم، الحرشف البريّ Milk Thistle (Silybum marianum)

تدعم هذه العشبة "الخارقة" الكبد وتنظّفه وترمّمه وتحميه وتخفّف من تركيز الكولسترول في الصفراء، مما يعني انخفاض إمكانية تشكل الحصى الصفراوية. **الجرعة العادية:** 200 إلى 400 مليغرام من المادة المعيارية بنسبة 80 بالمائة من السيليمارين silymarin يومياً على شكل جرعات.

الخرشوف، الأرضي شوكي Artichoke (Cynara scolymus)

تنتمي هذه العشبة إلى مجموعة المرّيات نظراً لطعمها المرّ. تحفّز المرّيات عمل الجهاز الهضمي بأكمله قبل تناول الطعام وتساعد على ضخّ العصارة الصفراء أثناء عملية

الهضم. أظهرت الدراسات أن أوراق الأرضي شوكي تخفض مستوى الكولسترول بفعاليّة وتسهل من عملية هضم الدهون بشكل خاص.

الجرعة العادية: 800 إلى 1,200 مليغرام يومياً.



الخرشوف، الأرضي شوكي

النعناع البستاني

Peppermint (Mentha x piperita)

تشير الكثير من الدراسات إلى أن زيت هذه العشبة يساعد على تفتيت الحصى إذا تم تناوله بشكل أقراص معوية enteric - coated. إن الأقراص المِعوية هي تلك التي تمرّ عبر سوائل المعدة دون أن تتفتّت حتى تصل فوائدها إلى القسم الأدنى من الجهاز الهضمي. تشير الدراسات إلى أن زيت النعناع البستاني قد يساعد على منع انسداد المرارة بالحصى.

الجرعة العادية: 0.2 إلى 0.4 مليليتر في أقراص معوية مرتين يومياً بين الوجبات.

الثآليل التناسلية

ليست هذه الثآليل genital warts موضوعاً لبقاً للتحدث عنه ولكنها من أكثر الحالات المرضية ـ التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي ـ انتشاراً. ويصاب بها حوالى خمسين مليون شخص، أكثرهم من النساء بين 22 و 30 سنة.

تظهر هذه الكتل الصغيرة المسطحة والشبيهة بالفطريات بمفردها أو كمجموعات على الأماكن التناسلية أو قد لا تظهر أبداً وهنا يَكْمن الخطر: فثلاثون بالمائة من الأشخاص المصابين بالفيروس يصابون بهذه الثآليل. أما السبعون بالمائة الباقون فلا يظهر لديهم أي ثآليل ولكن حالتهم ترتبط في كثير من الأحيان بالتهاب عنق الرحم cervical dysplasia الذي يؤدي إلى سرطان عنق الرحم.

تسبّب الثآليل التناسلية مجموعات محدّدة من فيروس الورم الحليمي papilloma البشري الذي يسبب أنواعاً أخرى من الثآليل ولكنها لا تدعو إلى القلق.

زيت لعلاج الثآليل التناسلية

إن هذا الزيت القوي الفعَّال يساعد على التخلص من الثآليل، ولكن يجب استخدامه بحذر:

½ ملعقة شاي من زيت الخروع

¼ ملعقة شاي من زيت ثوجا thuja الأساسي

¼ ملعقة شاي من زيت شجرة الشاي tea tree oil الأساسي

800 وحدة من زيت الفيتامين هـ (E) (أي برشامتان مفرَّغتان تحتوي كل واحدة على 400 وحدة)

إمزج هذه الزيوت، ثم ضع مرهماً على الجلد المحيط بالثآليل لحمايته ولكن لا تدهن الثؤلولة. ضع مزيج الزيوت بحذر على الثؤلولة بواسطة قطنة مرتين إلى أربع مرات يومياً لمدة لا تزيد عن أسبوع. تحذير: لا تتناول الزيوت الأساسية داخلياً.

تنتقل أنواع هذا الفيروس بالاحتكاك الجلدي (بين شخص وآخر) عادةً خلال ممارسة الجنس. بعد أربعة أسابيع إلى تسعة أشهر من هذا الاحتكاك (contact) تظهر التهابات مثيرة للحكاك ومتقرّحة وحمراء على الأعضاء التناسلية أولاً، ثم تنتشر إلى الشرج والأرداف. قد تبقى الثآليل كما هي أو تنمو أو تزول نهائياً ولكن الفيروس يبقى في الجسم مما يؤدي إلى ظهور الثآليل مراراً وتكراراً بعد أشهر أو حتى سنوات.

تشمل العوامل التي قد تؤدي إلى ظهور الثآليل تعدد الشركاء الجنسيين والتدخين وضعف الجهاز المناعي. إذا كنتِ امرأة واكتشفت وجود فيروس الثآليل Genital Warts Virus في الاختبار فعليكِ إجراء فحص پاپ (Pap smear) لمراقبة صحة عنق الرحم بشكل منتظم؛ وهذا ضروري بشكل خاص إذا كنتِ مصابة بالقوباء التناسلية genital herpes التي قد تؤدي بدورها إلى الإصابة بالتهاب عنق الرحم.

إن الثآليل التناسلية حالة تستدعي استشارة الطبيب الذي بإمكانه المساعدة على تشخيص الحالة وإطلاعك على عوامل الخطر والخيارات العلاجية. كما أنه من الضروري أن يراقب الطبيب تطور الحالة.

العلاج بالعقاقير

لا توجد عقاقير معروفة للتخلص من فيروس الورم الحليمي البشري human papilloma virus؛ ولكن يمكن التخلص من الثآليل نفسها عبر تجميدها أو إجراء جراحة

لاستئصالها أو حرقها بالليزر أو الكهرباء أو المواد الكيميائية السامة، ولكنها تعود فتظهر في حوالى 75 بالمائة من الحالات.

العلاجات العشبية

الثوم Garlic (Allium sativum)

يكافح الثوم المدهش الفيروسات ويفيد القلب أيضاً ويعالج الالتهابات التي تسببها البكتيريا بفضل مادة الآليسين التي تساعد على شفاء الثآليل. **الجرعة العادية:** فص أو أكثر من الثوم النيء أو المطبوخ جزئياً بشكل خفيف يومياً أو جرعة أقصاها 3 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً (إسعَ للحصول على حوالى 5000 ميكروغرام من مادة الأليسين يومياً).

حشيشة القلب، الأوفاريقون St. John's - Wort (Hypericum perfortum)

تساعد هذه العشبة المعروفة . بعلاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط . على علاج الالتهابات الناتجة عن الفيروسات أيضاً. وهي معروفة بعلاج حالات القوباء herpes، لذا يمكنك استخدامها لعلاج الثآليل أيضاً . **الجرعة العادية:** 450 مليغراماً في برشامات مرتين يومياً لمدة ثلاثة أيام مع التوقف في اليوم الرابع والاستئناف في اليوم الخامس لمدة ثلاثة أيام وهكذا دواليك لمدة 9 أشهر أو أكثر؛ أو ثلاثة أرباع ملعقة شاي من الصبغة مرتين يومياً للمدة نفسها.

الغلوكوما

الغلوكوما Glaucoma أو الماء الأسود، داء صامت لا يشعر نصف الأشخاص المصابين به بعوارض، بينما يقوم الضغط على العصب البصري بإحداث أضراره على البصر تدريجياً. وقد يعاني بعض الأشخاص المصابين بالغلوكوما من زيغ البصر وفقدان الرؤية الجانبية ورؤية الحلقات الملوّنة أو الهالات حول الأنوار أو آلام في العين.

ما الذي يحدث داخل العين؟

يمدّ سائل يُدعى رطوبة العين المائية aqueous humor العين بالغذاء، ويخلصها من الفضلات. إذا أمدَّت الشعيرات الدموية الدقيقة العين بكمية عالية جداً من هذا السائل أو لم تصرف الفائض بشكل جيّد فعندها يزداد الضغط على العين.

يؤدي هذا الضغط إلى إلحاق الضرر بالعصب البصري وبالتالي إلى فقدان البصر. إن هذا الضرر لا يمكن شفاؤه لذا فإن الكشف الدَّوري على العين ضروري للغاية.

قد تتسبب الصَّدمات الجسدية والأورام والسكري وارتفاع ضغط الدم والعامل الوراثي أو استخدام القطرات التي تحتوي على الستيرويدات القشرية بالإصابة بالغلوكوما. إذا كنت تعاني من أي مرض له علاقة بالجهاز الدموي فقد تكون معرضاً للإصابة بالغلوكوما. لحسن الحظ فإن أطباء العيون يستطيعون قياس الضغط داخل العين للاكتشاف المبكر للغلوكوما بالرغم من أن هذه الزيادة قد لا تعني - بالضرورة - الإصابة بالغلوكوما.

هنالك 3 مراحل لعلاج الغلوكوما: العقاقير والعلاج بالليزر والجراحة. هنالك أيضاً خمس مجموعات مختلفة من العقاقير المستخدمة لعلاج الغلوكوما ولكل منها وظيفة مختلفة. إذا لم يكن العلاج بالعقاقير فعالاً، فعندها يُستعان بالجراحة الطبية أو الليزر للحد من ضغط العين.

حين تكون عوارض الغلوكوما خطيرة

بالرغم من أن الغلوكوما تنشأ تدريجياً إلاَّ أن هنالك نوعاً نادراً من الغلوكوما الحادة الذي ينشأ بسرعة ويتطلب عناية طبية فائقة. إذا أصبت بألم واحمرار في العينين وزيغ في البصر وغثيان وقيء بالإضافة إلى الصداع الذي يصاحبه فقدانٌ كبير للبصر فاتصل بطبيبك فوراً: فقد تؤدي هذه الحالة إلى فقدان البصر بشكل دائم بعد يومين إلى خمسة أيام إذا لم تُعالج.

فيتامينات مفيدة للعين

أثبتت قدرة الفيتامين ج (C) على الحد من الضغط داخل العينين. إذا كنت معرضاً للإصابة بالغلوكوما فاستخدم مكمّلات الفيتامين ج (C) أو الأعشاب والأطعمة الغنيّة بالفيتامين ج (C).

كما يمكن استخدام مضادات أخرى للتأكسد antioxidants لتفادي الغلوكوما، ولكن الأبحاث التي أجريت عليها قليلة. إذا كنت معرضاً للإصابة بسارق البصر، أي مرض الغلوكوما، من المفيد لك إضافة كوبٍ من شاي مضاد للتأكسد إلى نظامك الغذائي. إبحث عن أنواع الشاي التي تحتوي على إكليل الجبل rosemary وكيس الرّاعي Shepherd's purse أو الكركم.

كما أنه من المفيد الحصول على مجموعة منوّعة من مضادات التأكسد من خلال نظامك الغذائي. تناول الكثير من الفاكهة والخضار وخاصةً الملوّنة منها.

مصادر الفيتامين ج (C)

- الفليفلة الخضراء
- الحمضيات
- البقدونس
- أوراق وثمار الفراولة (الفريز)
- الكركم

أعشاب غنية بمضادات التأكسد

- إكليل الجبل، حصى البان Rosemary
- كيس الراعي Shepherd's purse
- الكركم Turmeric

العلاج بالعقاقير

مضادات البيتا Beta Blockers

تيمولول Timolol (Timoptic)، بيتاكسولول Betaxolol (Betoptic). وظيفتها: تحد من كمية السائل المصنّع داخل العين. آثارها الجانبية: التعب، الارتباك، انخفاض نبض القلب، التشنجات الشُعبيّة المشابهة لتشنجات الربو (الخطيرة والمميتة في كثير من الحالات).

البروستاغلاندين Prostaglandins

لاتانوبروست Latanoprost (Xalatan). **وظيفتها**: تحدّ من الضغط على العين عبر إخراج المزيد من السائل إلى خارج العين. **آثارها الجانبية**: حساسيّة الجلد، آلام العضلات والمفاصل، تغيّر في لون العينين أحياناً، وازدياد رموش العين كثافة.

الكظريات Adrenergics

أبراكلوندين Apraclonidin (Lopidine). **وظيفتها**: تسمح بدخول كمية قليلة فقط من السائل إلى العيّن. **آثارها الجانبية**: جفاف الحلق، انخفاض ضغط الدم، التعب.

مثبّطات الأنزيمات المائية الكربونية

أسيتازولاميد Acetazolamide(Diamox)، ديكلورفيناميد Dichlorphenamide(Daranide). **وظيفتها**: تحدُّ من تدفق الصوديوم والماء إلى داخل العين وبالتالي تحدّ من الضغط. **آثارها الجانبية**: التعب، فقدان الوزن، الاكتئاب، فقدان الشهية (الأنوريكسيا)، انخفاض الرغبة الجنسية، الغثيان، التقلّصات المعوية، الإسهال، الحاروقة، أضرار الكلى. تقلّ آثار هذه العقاقير الجانبية إذا تم استخدامها كقطرات للعين.

منشّطات الكولين

بيلوكاربين Pilocarpine (Ocusert, Isopto carpine). **وظيفتها**: تساعد على إخراج المزيد من السائل من العين. **آثارها الجانبية**: تقلّص البؤبؤ، قصر النظر.

عشبة ينبغي تجنُّبها

لربما سمعتَ عن معالجة الغلوكوما بعشبة الجابوراندي(Pilocarpus spp). إن هذه العشبة الأمريكية الجنوبية تحتوي مادة تُدعى البيلوكاربين pilocarpine وهي دواء معياري للغلوكوما. وبالرغم من أن هذا الدواء مصنوع في الأساس من العشبة، فهو يُصنَّع اليوم بطريقة صناعيّة وهذا يعني أن استخدام العشبة نفسها لا يُعتبر آمنًا. فجرعة زائدة منها قد تؤدي إلى الوفاة لأنها تسبّب امتلاء الرئتَين بالسوائل.

العلاجات العشبية

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)

تستخدم هذه العشبة لعلاج مشاكل العين. وتحتوي ثمار هذه العشبة على مادة الأنثوسيانوسيد anthocyanosides التي تساعد على منع تحلل الفيتامين ج (C) الذي يحدّ بدوره من ضغط العين. كما تحتوي أنواع أخرى من هذه الثمار كالتوت البريّ وتوت العلّيق وغيرها، على مادة الأنثوسيانوسيد. **الجرعة العادية:** برشامتان إلى ثلاث برشامات أو أقراص معيارية من مادة الأنثوسيانوسيد بنسبة 25 بالمائة يومياً.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

يحتوي المستخلص المصنوع من أوراق هذه العشبة على مادة الجنكوليد ginkgolides المفيدة لعلاج الغلوكوما. **الجرعة العادية:** ثلاث برشامات يومياً (تحتوي على 40 مليغراماً على الأقل من المستخلص المعياري الذي يحتوي على مادة الفلافون جلايكوسايد بنسبة 24 بالمائة ومادة الجنكولايد بنسبة 6 بالمائة).

النقرس

إن مرض النقرس Gout مرض قديم كان يُعتقد أنه يصيب كبار السن والأغنياء والمترفين. ولكن النقرس ليس أمراً مضحكاً، فهو مرض مؤلم جداً. تخيّل شظايا من الزجاج المطحون داخل مفاصلك ولكن هذه الشظايا ليست زجاجاً في الحقيقة. إنها كتل من حمض اليوريك الصلب وهو ما ينتج عن تَحلُّل الخلايا القديمة وتَشكّل الخلايا الجديدة. تقوم الكلى بتصفية حمض اليوريك إلى خارج الجسم ولكن حين تزداد كمية هذا الحمض في الدم، يبدأ بالتجمع في المفاصل. تسبب كتل حمض اليوريك الصلبة آلاماً مُبرّحة في المفاصل خاصة خلال الليل ودون سابق إنذار. يصاب إصبع الرِّجل الأكبر بهذه الحالة غالباً أكثر من المفاصل الأخرى ولكن الركبة والكوع والأصابع والكاحل تتأثر أيضاً بالإصابة. ينتج عن النقرس الالتهاب والتورُّم والإحساس بحرقة في المفصل ونوبات البرد أو الحمى.

تسعة من الأشخاص المصابين بالنقرس من أصل عشرة هم من الرجال المتوسطي العمر. وأكثر من نصف الأشخاص المصابين تعرضوا للإصابة بالوراثة. كما أن الأشخاص البدينين والمعرَّضين لارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري معرضون أيضاً للإصابة بالنقرس.

مكمّلات غذائية للحدّ من الألم

بإمكانك تناول الكثير من المكملات supplements الغذائية للتخلص من آلام النقرس ومنع الإصابة بنوبات أخرى في المستقبل. ولكن إعلم أنها ليست بديلاً عن تحسين نظامك الغذائي (فَمُكمّلات النياسين قد تتراكم وتسبب نوبة نقرس لأن الحمض النيكوتيني يحارب حمض اليوريك للخروج من الكلى؛ إذا كنت تتناول النياسين حالياً لعلاج أحد أمراض القلب أو ارتفاع مستوى الكولسترول أو حالات مرضية أخرى فاستشر طبيبك عن النقرس وهذا المكمّل الغذائي).

- **حمض الفوليك:** إن هذا المغذي ضروري لتفتيت البروتينات واستعمالها أيضاً؛ كما أنه يمنع نشاط الإنزيم المسؤول عن إنتاج حمض اليوريك. **الجرعة العادية:** 200 إلى 400 ميكروغرام يومياً.
- **حمض الألفا الشحمي ALA (Alpha lipoic acid) والفيتامين هـ (E) والسيلينيوم:** يساعدك هذا الثلاثي الرائع على منع إنتاج مادة اللوكوترين التي تسبب التهاب المفاصل. يساعد حمض الألفا والسيلينيوم والفيتامين هـ (E) على محاربة الجذرات الحرة بفاعلية أكبر. **الجرعة العادية:** 50 إلى 800 مليغرام من حمض الألفا يومياً؛ 200 إلى 400 وحدة من الفيتامين هـ (E) يومياً؛ و 200 ميكروغرام من السيلينيوم يومياً.
- **أحماض الأوميغا ـ 3 والأميغا ـ 6 الدهنية:** بإمكانك الحصول على هذه الأحماض من زيوت السمك وبزر الكتان أو زهرة الربيع الأخدرية ولكن المصدر غير مهم. فالمهم هو أن هذه الدهون تحدّ من إنتاج المواد التي تؤدي إلى الالتهاب. **الجرعة العادية:** 1,200 إلى 2000 مليغرام من زيت السمك يومياً بالإضافة إلى 500 إلى 1,500 مليغرام من أحماض الأوميغا ـ 6 يومياً، (يحتوي زيت دوّار الشمس، وزيت الزيتون وزيت الصويا على أحماض الأوميغا ـ 6 الدهنية).
- **البرومالين:** يوجد هذا الأنزيم Bromelain في الأناناس وهو فعّال في مكافحة الالتهابات. **الجرعة العادية:** 500 إلى 1,500 وحدة (Gdu) يومياً؛ أو تناول الكثير من الأناناس الطازج.

إحصل على استشارة طبيبك لتشخيص الحالة

لأن هنالك أمراضاً كثيرة تتشابه عوارضها مع عوارض النقرس، فمن الضروري استشارة الطبيب لتشخيص أي ألم مفصلي مزمن لديك بدقة. فقد تُظهر الاختبارات الطبية ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم أو البول.

قد يطلب منك الطبيب إجراء أشعة أو سحب سائل من الكيس الزليلي synovial sac الذي يحمي المفصل لمعرفة ما إذا كان الألم ناتجاً عن النقرس أو أي مرض آخر.

كان النقرس - قديماً - مرضاً يصيب الأغنياء الذين كانوا يأكلون الأطعمة الغنية بالدهون ومشتقات الحليب الدسمة. ولكن الدراسات الجديدة أشارت إلى عامل آخر هو شرب البيرة. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن الفرق بين مجموعة مؤلفة من 61 رجلاً مصاباً بالنقرس ومجموعة من الرجال غير المصابين، أن 41 بالمائة من الرجال المصابين كانوا يشربون أكثر من ست علب من البيرة - أي ما يعادل ليترين ونصف - في اليوم.

ما زال سبب التعرض للنقرس غامضاً فقد أرجع الباحثون المرض إلى إصابات سابقة في المفاصل أو فترات الإجهاد أو تناول الكحول والمخدرات. كما قد تُسبّب النقرس بعض المدرّات والمضادات الحيوية. وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن النقرس ناتج عن وجود الأورام ومشاكل الكلى والتسمّم بالرصاص ونقص الأنزيمات. يمكن التحكم بحالات النقرس الطفيفة عبر تغيير النظام الغذائي. ولكن استمرار النوبات تحتاج إلى عناية فائقة لأنها قد تسبّب ضرراً دائماً للمفاصل والكلى.

العلاج بالعقاقير

مضادات الالتهاب من غير الستيرويدات (NSAIDs)

إندوميثيسين Indomethicin (Indocin)، إيبيوبروفين Ibuprofen، نابروكسين Naproxen (Naprosyn, Alleve)، وظيفتها: تخفّف الالتهاب والألم. آثارها الجانبية: آلام البطن وعسر الهضم والدّوار وقرحة المعدة ونزيفها والغثيان والكوابيس.

عقاقير أخرى

كولشيسين Colchicine (منتجات عديدة). وظيفتها: تمنع الالتهاب وتخفّف الألم. آثارها الجانبية: الإسهال.

نظام غذائي لطيف على المفاصل

إن النقرس من أهمّ الأمراض المذكورة في هذا الكتاب التي يلعب النظام الغذائي دوراً كبيراً في التسبب بحصولها. ولكن لحسن الحظ هنالك حالات طفيفة يمكن علاجها بسهولة عبر تغيير النظام الغذائي. ولقد أصبحت تَعرِف الآن أن العدو المسبِّب لهذا المرض هو حمض اليوريك.

ولكن كيف يمكنك مكافحة هذا المرض؟ أولاً عليك الامتناع عن تناول الأطعمة التي تحتوي على مواد يحلّلها الجسم ويحولها إلى حمض اليوريك ومنها البورين Purine. إن اعتماد نظام غذائي قليل البورين ضروري لعلاج وتفادي الإصابة بالنقرس.

تجنّب الأطعمة التالية:

- ❖ الكحول
- ❖ الأنشوفة
- ❖ الهليون
- ❖ القرنبيط
- ❖ الفاصولياء والعدس
- ❖ الرّنكة herring
- ❖ الدجاج
- ❖ السردين
- ❖ الدهون المشبّعة
- ❖ السبانخ

آلوبيورينول Allopurinol (Zyloprim)، وظيفته: يحدّ من إنتاج حمض اليوريك. آثاره الجانبية: الغثيان والقيء والإسهال والتخدير والطفح الجلدي والعدسة الكدرة (الماء الأزرق) cataracts والتفاعل مع العقاقير الأخرى.

بروبينسيد Probenecid (Probalan, Benemid)، سالفينبيرازون Anturane) (sulfinpyrazone. وظيفتها: تحدّ من كمية حمض اليوريك في الجسم عبر التأثير على الكلى. آثارها الجانبية: تهيُّج المعدة والأمعاء، الطفح الجلدي.

العلاجات العشبية

بزر العنب Grapeseed (Vitis vinifera)

لا بد من أنك رأيت المنتجات التي تحتوي على مستخلص بزر العنب أو لحاء الصنوبر في كثير من الدعايات. تحتوي هذه المواد على مضادات التأكسد كالبروسيانيدين procyanidin ، التي تحدّ من خطر الجذرات الحرة في المفاصل وتمنع الالتهابات. الجرعة العادية: 50 إلى 200 مليغرام من البروسيانيدين يومياً.

- اللحوم
- الشوفان
- اللحوم الباردة المُصنَّعة .. salami, etc
- الفطر
- بلح البحر
- البازلاء
- الطحين الأبيض
- السكر الأبيض
- منتجات الخميرة

بعد قراءة هذه اللائحة، قد تسأل، ماذا يبقى؟ حاول تناول الكثير من الأطعمة التالية:

- عصائر الخضار الطازجة (الجزر، الكراث، البقدونس)
- الحبوب والبزر والمكسرات
- الأطعمة الغنية بالألياف والنشويات المركّبة
- الكثير من الماء لتسهيل عملية التخلص من حمض اليوريك
- الخضار والفاكهة النيئة
- مرق الخضار

الكركم Turmeric (Curcuma longa)

تحتوي هذه العشبة الشهيرة المستخدمة في الأطعمة الهندية على مركب الكركومين المضاد للتأكسد والالتهاب. وهو فعَّال في الحد من التصلب والألم المصاحب للنقرس. تظهر فاعلية الكركم بشكل خاص حين يُخلط مع عشبة البوسويليا boswellia (انظر أدناه). الجرعة العادية: 300 إلى 900 مليغرام يومياً من المادة المعيارية التي تحتوي على الكوركومين بنسبة 95 بالمائة.

البوسويليا Boswellia (Boswellia carterii)

تحتوي هذه العشبة الصمغية على حمض، أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات قدرته على التحكم بداء المفاصل arthritis. كما أنه يمنع الالتهاب ويحسّن الدورة الدموية الدافقة إلى أنسجة المفاصل المصابة. الجرعة العادية: 300 إلى 400 مليغرام من مستخلص يحتوي على 65 % من حمض العشبة مرتين يومياً.

الكرز والتوت لعلاج النقرس

للكرز (وخاصة الكرز الأسود) والعنبية blueberries والفراولة فاعليّة كبيرة في تخفيض مستوى حمض اليوريك. وعلى الأرجح أن عصير الكرز الأسود له الفاعلية الكبرى. استخدم عصير الكرز الصافي واشرب ثمن إلى ربع كوب منه يومياً.

مخلب الشيطان Devil's claw (Harpagophytum procumbens)

لهذه العشبة تاريخ قديم كمضادة للالتهاب ومسكّن للألم ومحفّز للهضم. ولأن سوء هضم البروتينات يلعب دوراً هاماً في التسبب بالنقرس فيؤدي إلى تراكم حمض اليوريك الذي يؤدي إلى تشكل كتل صلبة شبيهة بالشظايا، تلائم هذه العشبة الأشخاص المصابين بالنقرس. الجرعة العادية: 600 إلى 800 مليغرام من المنتج المعياري الذي يحتوي على مادة الهارباغوسيد harpagoside المعيارية بنسبة % 1,5. تحذير: لا تستخدم العشبة إذا كنت تعاني من قرحة المعدة أو القولون. لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل أو الرضاعة. إذا كنت تعاني من أمراض القلب فاستخدم العشبة تحت إشراف طبيبك المختص.

اليوكا Yucca (Yucca schidigera)

تساعد هذه العشبة على تحسين عملية الهضم وعلاج آلام التهاب المفاصل والتورم والتصلب. بالرغم من أن هذه الدراسات مثيرة للجدل إلا أن اليوكا ما زالت تستخدم لعلاج آلام المفاصل. الجرعة العادية: 1000 إلى 1.500 مليغرام مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

بزر الكرافس Celery Seed (Apium graveolens)

إذا كنت تحب استخدام هذا البزر لتطييب الطعام فإليك سبب آخر لتقديره. فمستخلص بزر الكرافس يهدئ الالتهابات ويمنع تأثير حمض اليوريك الضار. الجرعة العادية: قرصان إلى أربعة أقراص من مستخلص بزر الكرافس يومياً.

أمراض اللثة

هل تنزف لثتك، ولو قليلاً؟ هل هي حمراء وملتهبة أو منتفخة؟ هل لك رائحة فم كريهة؟ أو هل سبق أن أخبرك طبيب أسنانك أن عليك أن تنظف أسنانك أكثر أو أن تزور خبير صحة الأسنان أكثر؟ إذا كانت إجابتك "نعم" على أي من هذه الأسئلة فقد تكون مصاباً بأمراض اللثة.

وفقاً لجمعية طب الأسنان الأميركية حوالى 3 أشخاص من أصل أربعة فوق سن العشرين يعانون من مرحلة من مراحل مرض اللثة. قد تكون هذه المرحلة هي التهاب اللثة gingivitis وهي أول مرحلة وأكثرها قابلية للعلاج حيث يمكن للتنظيف بالفرشاة بعناية واستخدام الخيط الطبي للتسليك وغيرها من أساليب التنظيف الطبية أن تعيد للثة صحتها. أو قد تكون هذه المرحلة متطورة جداً بحيث تسقط الأسنان.

ليست الأسنان مبنية داخل الفك كالسياج داخل الإسفلت. فهي محاطة بنسيج حيّ يحمي السن. وتربط آلاف الألياف الدقيقة، السِّن بعظام الفك.

حول كلّ سنٍّ في كل فم صحيّ هنالك «جيبٌ» صغير هو بمثابة فراغ بسيط مسافته مليمتر واحد إلى مليمترين. حين تبقى فضلات الطعام والبكتيريا عالقة في هذا الفراغ، تتكوَّن اللويحة السنيَّة أو plaque (البلاك)، وهي مادة لزجة تلتصق بالأسنان. يتصلب البلاك ويترسَّب داخل تلك الجيوب ويزيدها عمقاً. مع الوقت تفقد اللثة لونها الزهري وتحمرّ وتنتفخ وقد تنزف عند تنظيف الأسنان.

إذا لم تعالج هذه الحالة تستمر طبقات التارتار بالترسب إلى أعماق جذور الأسنان ثم تخترق النسيج حول الأسنان فتفتّت العظام التي تشكّل أساساً للسن. بعد ذلك تتخلخل الأسنان وتقع بعد فترة.

لماذا يُصاب بعض الأشخاص بأمراض اللثة دون غيرهم؟ لأن البكتيريا التي تسبب أمراض اللثة تنتقل بالعدوى وقد تنتقل عبر التقبيل. أما السبب الآخر فقد يكون السكري؛ فقد ظهرت علامة على وجود ارتباط بين الإصابة بمرض السكري الذي يظهر عند البالغين وأمراض اللثة. كما أن نقص الفيتامين ج (C) يلعب دوراً في التسبب بهذا المرض نظراً لسماحه بدخول عدد أكبر من البكتيريا إلى داخل الأنسجة المحيطة بالأسنان.

يحقّق الباحثون اليوم في سبب إصابة الكثير من الأشخاص الذين يعانون من أمراض

اللثة بأمراض القلب الوعائية. قد يكون السبب هو النظام الغذائي نفسه أو نقص المغذيات الذي يزيد من إمكانية الإصابة. بالرغم من أن التهاب اللثة أمرٌ عادي فإن البكتيريا التي تسببّه قد تتسرب إلى الرئتين وتسبب الالتهاب الرئوي. أخيراً، قد يكون التهاب اللثة أحد المؤشرات المبكرة لضعف الجهاز المناعي الذي لا ينبغي إهماله.

إن أفضل طريقة لتجنب مرض اللثة هي التنظيف والتسليك بانتظام. كما أنه من الضروري زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري لإزالة البلاك plaque (اللويحة السنّية) المتراكم. إذا كان البلاك يتراكم على أسنانك بشكل كبير فقم بزيارة الطبيب لإزالته مرتين سنوياً.

يشمل علاج أمراض محيط السنّ periodontal disease، تنظيف اللثة بعمق وإزالة البلاك من الجزء الموجود تحت اللثة من السن لدى خبير في صحة الأسنان. يصاحب هذا العلاج تناول المضادات الحيوية ويمكن تناول المضادات الحيوية وحدها. ولكن ليس هناك أي عقار طبي يستخدم للتخلص من أمراض اللثة. وفي الحالات المتقدمة، يمكن اللجوء إلى الجراحة الطبية.

العلاج بالعقاقير

المضادات الحيوية

بنيسيلين، بنسيلين ف (V-Cillin, Pen-Vee k). **وظيفتها:** تكافح البكتيريا المسبّبة لالتهاب اللثة. **آثارها الجانبية:** مقاومة البكتيريا للبنيسيلين، سرعة التهيّج، الطفح الجلدي، الالتهابات المهبلية، تغيّر البكتيريا المعوية، مما يؤدي إلى تهيّج الأمعاء والغثيان والقيء والإسهال.

غسول للفم لمكافحة البكتيريا

بالرغم من أن طعم هذا الغسول ليس لذيذاً، إلاّ أنّه يساعد في شفاء اللثة الملتهبة:

- **5 قطرات من صبغة الحوذان المرّ goldenseal**
- **5 قطرات من صبغة المُرّة myrrh**
- **2 فصّان من الثوم المهروس**
- **1 رشة فلفل حريف**
- **2 كوبان من الماء**

إمزج جميع المكوّنات وتمضمض بها لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق 3 إلى 4 مرات يومياً.

عقاقير أخرى

دوكسيسيكلين Doxycycline (Vibramycin, Doryx)، وظيفته: يقتل البكتيريا المسبّبة لالتهاب اللثة. آثاره الجانبية: مقاومة البكتيريا للمضاد الحيوي، تغيُّر بطانة المعدة مسبّباً بذلك تهيّج الأمعاء والغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية Anorexia (الأنوركسيا) والالتهابات المهبلية؛ وبشكل أقل شيوعاً تسمّم الكبد والكلى.

مترونيدازول Metronidazole (Flagyl)، وظيفته: يكافح البكتيريا اللاهوائية anaerobic bacteria التي قد تسبّب التهاب اللثة. آثاره الجانبية: الغثيان، الصداع، جفاف الحلق، طعم معدني في الفم، الضعف.

العلاجات العشبية

الأخيناشيا Echinacea (E. pallida, E. angustifolia, Echinacea purpurea)

تحارب الأخيناشيا بكتيريا اللثة تماماً كما تحارب البكتيريا والفيروسات المسبّبة للرشح والأنفلونزا والالتهابات الطفيفة وذلك عبر تعزيز وظيفة الجهاز المناعي. استخدمها كغسول للفم أو ضعها على اللثة الملتهبة أو المتورّمة بواسطة عود خشبي في طرفه قطن. كما يمكنك تناول الأخيناشيا داخلياً. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً؛ أو 60 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

الحوذان المر Goldenseal (Hydrastis canadensis)

تحتوي هذه العشبة على البربرين berberine المضاد للبكتيريا وهي تحفّز عملية الهضم وإفراز الصفراء مما يساعدك على الحصول على فوائد المغذيات من الأطعمة التي تتناولها وبالتالي تفادي التهاب اللثة الذي يسببه نقص في بعض المغذيات. كما أن هذه العشبة قابضة ومنشطة لنسيج اللثة. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 50 قطرة من الصبغة يومياً. تحذير: ليست هذه العشبة آمنة للاستخدام من قبل الحوامل والمرضعات. إذا كنت تعاني من مشاكل القلب، فاستشر طبيبك قبل استخدام هذه العشبة.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

تفيد عشبة الآذريون المعروفة بخصائصها الشفائية في علاج اللثة بسبب مكوناتها المضادة للفيروس والالتهاب والمحفزّة للجهاز المناعي. قد تساعد العشبة في علاج قروح

الفم والتهاب الحلق أيضاً. الجرعة العادية: ضع الصبغة على المكان المصاب ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

الصبّار Aloe (Aloe vera)

يعتبر الصبّار علاجاً فعالاً ومعتمداً للإصابات الجلدية. وبما أن له التأثير نفسه على اللثة فيمكنك إيجاده في الكثير من أغسال الفم والمنتجات الأخرى الخاصة بالأسنان. إبحث عن هذه المنتجات العشبية أو إمزج جِل الصبار الصافي aloe vera gel مع صبغات الأعشاب المذكورة في هذا الفصل. ضع هذا المعجون على اللثة الملتهبة بواسطة عود في طرفه قطن.

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)
والزعرور البري Hawthorn (Crataegus spp.)

تحتوي هاتان العشبتان على البروسيانيدين procyanidin المضاد للالتهاب والمقوّي لنسيج اللثة. لاستخدامهما في مكافحة التهاب اللثة، اشترِ بضعة غرامات من إحدى العشبتين المطحونتين. إمزج المسحوق مع ماء كافٍ لصنع معجون وضعه على اللثة الملتهبة بواسطة عود في طرفه قطن. اتركه مدّة 5 إلى 10 دقائق على اللثة ثم اغسله وسلّك أسنانك بالخيط.

صُداع «الكحول»

إن احتفلتم ذات ليلة وتناولتم الكحول واستيقظتم في صباح اليوم التالي مثقلين بصداع وشعور بالدّوار والتعب والغثيان، فسيكون لديكم الوقت الكافي لتتذكّروا بالتحديد ما الذي تسبّب بهذه العوارض، لأنّها مألوفة: إنّكم تعانون آثار احتساء الكحول hangover. أفضل النصائح الطبية التي يمكن أن يقدّمها لكم الخبراء هي ضبط استهلاككم من الكحول؛ لكنّ مجرّد كأس واحدة قد تتعبكم. ويعود السبب في هذا الأمر إلى أنّ تقبّل الكحول يختلف مع اختلاف الأشخاص وأنواع المشروبات والمناسبات.

حين تحتسون الشراب، تجري عمليّة حرق الكحول في كبدكم حيث تتحوّل إلى منتجات فرعيّة سامّة تسري بعدئذ في الجسد مسبّبة الألم الذي تشعرون به على هيئة

صداع ما بعد تناول الكحول. تصفّي الكليتان هذه المنتجات الكحوليّة المترسّبة خارج الدم، لكن عليهما إزالة الماء في أثناء القيام بذلك وهذا ما يسبّب الجفاف وهو أحد أهم عوارض آثار احتساء الكحول. يستخدم جسمكم أيضاً العديد من الفيتامينات والمغذّيات لتفكيك الكحول، وخصوصاً الفيتامينات ب. يؤدّي هذا الأمر إلى القليل من سوء تغذية وقد يزداد الأمر سوءاً إن كنتم تستسلمون لنزواتكم في نهاية كل أسبوع. إنّه سبب إضافي يدفعكم إلى الحرص بشدّة على تناول فيتاميناتكم خلال الحفلات الصاخبة في العطلة.

إن كنتم تخطّطون لسهرة طويلة أو لاحتفال وعلمتم أنّكم قد تشربون، فاستبقوا هذا الأمر بتناول وجبة كاملة متوازنة واحرصوا على شرب كميّة كبيرة من الماء. وبعد الاحتفال، تناولوا كوباً كبيراً من الماء قبل النوم مع الفيتامين ب المركّب B complex الذي يحتوي على 50 مليغراماً من النياسين (أو حامض النيكوتينيك) على الأقل.

المعالجة بالأدوية

المسكّنات

الأسبيرين والأسيتامينوفيين والإيبوبروفين. وظيفتها: التخفيف من آلام الرأس والآلام الأخرى. الآثار الجانبيّة للأسبيرين: التهاب المعدة؛ وفي حال تناول كميّات كبيرة، قيء، وطنين الأذنين. الآثار الجانبيّة للأسيتامينوفين: الدّوار والإثارة والارتباك والضرر في الكبد. الآثار الجانبيّة للإيبوبروفين: التهيّج المعدي المعوي والنزيف، الطفح؛ مع الجرعات الكبيرة، ضرر في الدم والكبد والكلية.

لا تستبق الألم بالمسكّنات

قد تفكّر في استباق صداع «الكحول» بتناول المسكّنات مع آخر جرعة من الكحول.

لا ينبغي تناول المسكّنات مع الكحول، فالأسبرين والكحول كلاهما مهيّج للمعدة وقد يؤدي تناولهما معاً إلى إلحاق الضرر ببطانتها.

يتحلّل الأسيتامينوفين والإيبيوبروفين في الكبد، تماماً كالكحول، وإن تناول الكحول وأحد هذين العقارين معاً قد يُحمّل الكبد أكثر من طاقته. وفي الواقع كان هذا السبب في إجراء زرع للكبد في إحدى الحالات المرضية.

العلاجات العشبية

الصفصاف Willow (Salix spp.)

إن لحاء هذه المجموعة من الأشجار يحتوي المكوّن المسكّن نفسه الموجود في الأسبرين، ولكن بكميات أقل بكثير ولهذا قد يكون تناوله أخفّ على المعدة. ويمكن إيجاد مكوّنات مركّبة شبيهة به في شجرة الغلطيرة المسطّحة Wintergreen.

لإعداد شاي استخدم لحاء الصفصاف أو أوراق الغلطيرة وبراعمها.

الجرعة العادية: كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي في اليوم (انقع ربع إلى نصف ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الغلطيرة أو أوراقها وأزهارها في كوب من الماء الساخن لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة).

الهندباء، الطرخشقون Dandelion


الهندباء

قد تساهم جذور هذه العشبة المرّة في معالجة آثار احتساء الكحول عبر التخفيف من الإمساك وآلام المعدة. وهي تحفز أيضاً الكبد، ما يؤثر بشكل إيجابي على حرق الكحول. والطرخشقون هو مصدر جيّد لمضادّات التسمّم، كالفيتامين أ (A)، التي قد تساعد على إصلاح بعض من الأضرار التي يتكبّدها الجسم نتيجة لهذه الاحتفالات. الجرعة العادية: كوبان من الشاي يوميًا، صباحاً ومساءً (انقع مقدار ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الجذور المجففة في كوب من الماء الساخن لمدّة 15 دقيقة)؛ أو 30 إلى 60 قطرة من الصبغة ثلاث مرّات في اليوم أو اليومين اللذين تدوم فيهما العوارض.

الجنكة Ginkgo biloba

قد تساعد الجنكة على التخفيف من حدّة آثار احتساء الكحول وتساعد هذه العشبة أيضاً على تحسين الدورة الدمويّة وتقوية الذاكرة والتخفيف من الدّوار. وفي اليابان، يتمّ

تقديم بزر هذه النبتة في حفلات الكوكتيل لتفادي الثمالة وآثار الكحول. الجرعة العادية: 3 كبسولات (40 ميليغراماً) من المستخلص المعياري تحتوي على 24 بالمائة من المستخلص المعياري للغليكوسيد فلافون يومياً.

مكمّلات غذائية لمَن يُكثر من شرب الكحول

ماذا بوسعك أن تفعل إن كنت ممّن يكثر السفر في رحلات عمل يجري فيها شرب الكثير من الكحول مع زبائن محتملين؟

عليك أولاً أن تواظب على مراقبة ما تستهلكه من كحول وأن تنتقل إلى تناول مشروب الصودا بعد عدد معين من الكؤوس. حاول بعد ذلك تناول المكمّلات الغذائية التالية للحدّ من تأثير الكحول علىصحتك العامة.

الزنك: تحتاج الأنزيمات المسؤولة عن تحليل الكحول في الجسم إلى معدن الزنك لتؤدي وظيفتها. وإن الأشخاص الذين يكثرون من شرب الكحول غالباً ما يعانون من نقص في الزنك.

إن أردت تناول مكمّل غذائي لتفادي هذه المشكلة فعليك بأخذ 15 مليغراماً من الزنك، أو تناول قطعة من التوست المصنوع من القمح الكامل أو شيء من الأرز قبل شرب الكحول. فهذا لن يزوّد الجسم بالزنك فحسب وإنما سيمتص الكحول في المعدة ممّا سيبطئ امتصاص الجسم لها.

الفيتامينات ب B: يعاني المداومون على شرب الكحول عادة من نقص في هذه الفيتامينات التي تستخدمها الأنزيمات المسؤولة عن تحليل الكحول في الجسم، شأنها شأن الزنك.

تناول منتجاً يوفّر 50 مليغراماً من كلٍّ من مجموعة الفيتامينات ب (الثيامين والنياسين وفيتامين B6 و B12) و 100 مكروغرام من حمض الفوليك folic acid بعد شرب الكحول.

الفيتامين ج C: قد يفيد هذا المضاد للتأكسد في عملية تحلل الكحول في الجسم وخروجها منه. خذ 1000 مليفرام من الفيتامين ج عقب شرب كمية كبيرة من الكحول بأسرع وقت ممكن.

الفيتامين أ A: إن الإفراط في شرب الكحول يؤدي إلى نقص في هذا الفيتامين المهمّ للجسم. وقد يساعد تناول عصير البندورة في التخفيف من حدّة صداع "الكحول" بسبب غناه بالليكوبين الشبيه بالفيتامين أ.

علاج حلو للصداع القوي

يحتوي العسل على 40 بالمائة من سكّر الفاكهة (الفرُكتوز)، وهذا النوع من السكّر قد يسرّع "حرْق" الكحول ويخفف من تأثير عوارض "صداع الكحول". فإن كان الشاي والخبز المحمّص أقصى ما يمكن لمعدتكم الهشّة تحمّله، فباستطاعتكم مضاعفة حلاوة الشاي بواسطة العسل. يمكن العثور على كميّات عالية من الفركتوز في معظم أنواع الفاكهة.

الفلفل الأحمر الحار Capsicum (Red or Chili Peppers)

يحتوي الفلفل الحار على مادة الكابسايسين المخفّفة للألم. جرّب الفلفل المجفف والمطحون أو الفلفل المسحوق في كوب من عصير البندورة في صباح اليوم التالي لاحتساء الكحول. لكن لا تضِف الكحول إلى هذا المزيج: فمكافحة آثار الكحول بمشروب آخر لن يؤدّي سوى إلى تأخير تعافي جسمك. **الجرعة العادية:** رشّة من الفلفل الحار في الطعام.

الحرشف البري، شوك مريم Milk thistle (silybum marianum)

يحفل تاريخ بزر هذه العشبة بفعاليتها في حماية الكبد. فهي تحتوي على السيليمارين الذي أثبت أنه يحمي الكبد من عدد من السموم بما فيها الكحول. يجب أن يتناول محتسي الكحول المنتظم أو الشخص المدمن على الكحول الذي هو في طور التعافي خُلاصة الحرشف البري يوميًا. **الجرعة العاديَة:** 70 إلى 120 ملغ ثلاث مرّات يوميًا. تناول 70 إلى 120 ملغ مرة واحدة قبل تناول الكحول مباشرة للمساهمة في حماية كبدك.

حمّى القشّ

يحبّ معظم الناس فصلَي الربيع والصيف ومنظر البراعم المزهرة وأصوات العصافير ورائحة العشب. أما الأشخاص المصابون بحمّى القش فيكرهون هذين الفصلين لأنهما فصلا العطاس وآلام العيون. وقد يصاب الكثير من الناس بعوارض الحساسية طوال أيام السنة وهذا ما يدعوه الأطباء بالتهاب الأنف التحسُّسي المزمن perennial allergic rhinitis.

لقد أصبحت حمى القش أكثر شيوعاً في جميع أنحاء العالم وبخاصة بين الأطفال والشبان. ويصاب شخص من بين كل خمسة أشخاص بحمى القش.

العلاج بالعقاقير

مضادات الهيستامين التقليدية

ديفينهيدرامين Diphenhydramine (Benadryl)، برومفينيرامين Brompheniramine، كليماستين Clemastine، كلورفينيرامين Chlorpheniramine وغيرها (أسماء تجارية كثيرة). وظيفتها: تمنع نشاط الهيستامين وهي مادة يفرزها الجسم عند الحساسية وبالتالي تخفّف من الحكاك والعطاس وإفراز المخاط. آثارها الجانبية: التسكين، الدّوار، جفاف الفم، والأنف والحنجرة؛ من العوارض الأقل شيوعاً فهي الانفعال والكوابيس والضعف والإرهاق؛ أما بالنسبة لمضادات الهيستامين المستخدمة كبخاخات للأنف، فآثارها الجانبية: مرارة الطعم وتهيُّج الأنف وازدياد إفرازات الأنف.

مضادات الهيستامين غير المسكّنة

آستيميزول astemizole (Hismanal)، فيكسوفينادين fexofenadine (Allegra)، سيتيريزين cetirizine (Reactine, Zyrtec)، تمنع نشاط الهستامين وتحارب الالتهاب. آثارها الجانبية: جفاف الفم والأنف والحنجرة. قد يسبب الآستيميزول اضطرابات في دقّات القلب.

مضادات الاحتقان الفموية

فينيلبروبانولامين Phenylpropanolamine (موجود في عقاقير Contac و Dimetapp وغيرها)، فينيلافرين phenylephrine (Nasahist, Nalgest)، وغيرها، بسودو إفِدْرين

pseudoephedrine (Sudafed)، وعقاقير مركبة. وظيفتها: تخفّف من الاحتقان فقط (ولكن لا تخفّف باقي عوارض الحساسية) عبر تضييق الأوعية الدموية الصغيرة في الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي. آثارها الجانبية: العصبيّة، سرعة الإنفعال، الأرق، فقدان الشهيّة، خفقان القلب، سرعة نبض القلب.

البخاخات الأنفية التي تحتوي على مضادات الاحتقان

فينيلافرين phenylephrine (Neo-Synephrine, Dristan)، أوكسيميتازولين oxymetazoline (Sinex, Afrin)، زيلوميتازولين xylometazoline (Neo-synephrine II). وظيفتها: تخفّف من الاحتقان فقط (ولكن لا تخفّف باقي عوارض الحساسيّة) عبر تضييق الأوعية الدموية الصغيرة في الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي. آثارها الجانبية: احتقان متكرر (عودة الاحتقان بشكل أكثر حدّة بعد التوقف عن الاستعمال)؛ خطر التعوُّد والإدمان.

الستيرويدات القشرية بهيئة بخاخات للأنف

بيكلوميثازون، بوديسونيد (Rhinocort, vancenase, beconase)، فلوتيكازون fluticasone (Flonase)، ثريامسينولون triamcinolone (Nasacort)، موميتازون mometasone (Nasonex). وظيفتها: تساعد على التحكم بالحساسية. آثارها الجانبية: حرقة أو جفاف في الأنف، العطاس، نزيف الأنف، التهاب الحلق، قروح في الأنف.

عقاقير أخرى

صوديوم الكرومولين Cromolyn sodium (Nasalcrom, Nalcrom). وظيفته: يمنع إفراز المواد الكيميائية المسببة للالتهاب كالهيستامين حين يتم استخدامه للوقاية. آثاره الجانبية: حرقة أو وخز داخل الأنف، ازدياد العطاس.

العلاج المناعي: أي حُقن مخدِّرة لمنع الحساسية يُحقن بها الجلد بشكل متكرر. هذا العلاج مخصّص عادةً للأشخاص الذين لا يتجاوبون مع العلاجات بالعقاقير.

العلاجات العشبية

القراص Stinging Nettle (Urtica dioica)

أظهرت إحدى الدراسات أن القراص يساعد على تخفيف آلام المصابين بحمى القش. فقد قال 58 شخصاً من أصل 69 من الأشخاص الذين أجريت عليهم هذه الدراسة إن المنتج المجفف بالتجميد من هذه العشبة فعّال؛ وقال 48 بالمائة منهم أن منتج القرّاص

الملح لعلاج العطاس

إليك هذا العلاج المنزلي البسيط لعلاج حمى القش:

اغسل أنفك من الداخل بالماء المالح مع الأعشاب أو دُونها. لصنع محلول الملح أضف نصف ملعقة شاي من الملح أو كربونات الصودا إلى كوب من الماء الدافئ والنظيف. كما بإمكانك صنع شاي عشبي وإضافة الملح إليه. يمكنك إضافة الأعشاب القابضة والمضادة للالتهاب كعشبة الرُّمد eyebright وتلك التي تعمل كمنشطات للأغشية المخاطية ومضادات الميكروبات كجذر العنب الجبلي oregon graperoot أو الحوذان المرّ goldenseal. ضع محلولك الملحي أو العشبي في إحدى القوارير التالية:

وعاء للحليب له فم طويل أو قطارة للعين أو neti pot (وهو وعاء صغير مصمم لهذه الغاية ومتوفر في متاجر بيع معدات اليوغا).

لاستخدام المحلول احنِ رأسك إلى جهة واحدة فوق المغسلة. إجعل جبينك أعلى بقليل من ذقنك ثم صب المحلول ببطء داخل فتحة الأنف العليا ودعه يتسرب إلى الفتحة الثانية (بما أن بعض المحلول قد يرجع إلى مؤخرة حلقك لا تتنشّق عند قيامك بهذه العملية). يساعدك هذا "الريّ الأنفي" على التخلص من الكثير من مسببات الحساسية. كما يُساعدك على تسييل المخاط وبالتالي تسهيل التخلص منه عند التمخُّط.

بفاعليّة عقاقيرهم التقليدية نفسها أو أفضل منها. الجرعة العادية: 300 مليغرام من القُراص المجفف بالتجميد في برشامات مرتين إلى 3 مرات يومياً.

الإفِدْرا Ephedra (Ephedra Sinica)

تعرف هذه العشبة باسم ma huang أيضاً. وهي مزيلة للاحتقان تماماً كنظيرتها الكيميائية وهي مادة البسودو إيفيدرين pseudo cphedrinc. يمكن إيجاد هذه العشبة مجفّفة في الشاي والبرشامات والأقراص والمستخلصات السائلة. تختلف التعليمات الخاصة بالجرعة وهذا أمر يدعو إلى القلق لأن الجرعة الزائدة من هذه العشبة تؤدي إلى آثار جانبية خطيرة. كما أن تناول الجرعة الزائدة من هذه العشبة وتناول الكافيين في الوقت نفسه أدّيا إلى حالات وفاة.

إن هذه العشبة مثال على أن كمية الجرعة في الأعشاب أمرٌ مثيرٌ للجدل والحيرة في الوقت نفسه: فالكمية التي تعتبر قليلة بالنسبة لشخص واحد قد تكون كبيرة بالنسبة لآخر إذا كان وزنه أقل أو كان النشاط الأيضي لديه أسرع. الجرعة العادية: 15 إلى 30 قطرة من الصبغة في الماء أربع مرات يومياً كحدٌ أقصى: أو اتبع الإرشادات المذكورة على

العبوة أو تعليمات الخبير المختص. تحذير: لا تتجاوز الجرعة المقترحة. قد تسبب العشبة ارتفاع ضغط الدم والعصبيّة، والأرق والغثيان والتورُّد وفقدان الشهية والصداع. وهي غير موصى بها للأشخاص الذين سبق لهم الإصابة بفقدان الشهية والغلوكوما، ومرض الغدة الدرقية، وارتفاع ضغط الدم، وتضخم البروستات أو الأرق المزمن.

لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل أو مع منبهات الجهاز العصبي المركزي كالكافيين والثيوفيلين Theophyllinc، والعقاقير المثبّطة لـMAO والأمفيتامينات Amphetamines.

النعناع البستاني Peppermint (mentha x piperita)

يشعرك استنشاق الزيوت الطيّارة volatile لهذه العشبة بأنك تتنفس بشكل أفضل مع أن تدفق الهواء لا يتغيّر فعلياً. أظهرت إحدى الدراسات أن لزيت المنثول المستخرج من النعناع وزيت النعناع الأساسي خصائص مضادة للالتهاب. ويجري الباحثون دراسات

مكمّلات غذائية مفيدة

قد تساعد الفيتامينات التالية ومكمّلات غذائية أخرى على تخفيف حدة الحساسية الموسمية.

الفيتامين ج (c) والبيوفلافونويد: بالرغم من أن العقاقير المضادة للحساسية تكبح الهيستامين بعد إفرازه إلاّ أن هذه المكمّلات الغذائية تحول دون تكوّنه. وتشمل الأطعمة الغنية بالبيوفلافونويد كرستين bioflavonoid quercetin، البصل والثوم والفلفل الحريف. الجرعة الموصى بها من الفيتامين ج (c) هي 2000 إلى 3000 مليغرام في اليوم على جرعات. أما الجرعة الموصى بها من الكرستين quercetin فهي حوالى 500 مليغرام، مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

أحماض أوميغا 3 الدهنية: إن هذه الأحماض التي يكثر وجودها في بزر الكتان وزيته وأسماك المياه الباردة (السلمون، والرنكة، والأسقمري، وسواها) قد تؤثر في الممرات الكيميائية للجسم بحيث تهدّئ عوارض الحساسية. ولحمض الغامالينوليك gammalinoleic وهو من أحماض الأوميغا ـ 6 الدهنية الموجودة في عشبة زهرة الربيع الأخدرية، وعشبة لسان الثور، وزيت بزر الكتان الأسود، تأثير مشابه. بالمقابل فإن الدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة الحيوانية الأصل تميل إلى زيادة المواد الكيميائية المعزّزة للالتهاب. ويوصي بعض المعالجين بجرعة أقصاها ملعقة طعام من زيت بزر الكتان في اليوم لضمان تناول مقدار مناسب من حمض الأوميغا ـ 3. ولكن لا تستخدم زيت بزر الكتان في الطهي لأن تعرّضه للحرارة - وحتى تخزينه في حرارة الغرفة - يفسده.

لاكتشاف ما إذا كان النعناع يساعد على تخفيف حالات حمى القش والربو، ولكن حتى يثبت ذلك، اشرب شاي النعناع لأنه مفيد بأي حال. (إنقع ملعقة شاي من النعناع المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة) كلما دعت الحاجة. بإمكانك استخدام زيت النعناع الأساسي كبخار للاستنشاق. اغلِ كمية من الماء وصبّها في وعاء مقاوم للحرارة بحذر ثم أضف 3 إلى 5 قطرات من هذا الزيت. غطِّ رأسك بمنشفة وأبعد رأسك مسافة 30 سنتمتراً على الأقل عن البخار وتنشّقه بعمق من خلال الأنف لعدة دقائق. تحذير: لا تتناول النعناع داخلياً إذا كنت تعاني من الحاروقة أو الارتداد المريئي.



النعناع البستاني

السوس Licorice Root (Glycyrrhiza glabra)

للسوس خصائص مضادة للالتهاب والحساسية ومشابهة لعقاقير الكورتيزون. هنالك نوعان من السوس: أحدهما يمكن استخدامه على المدى الطويل لعلاج القروح ويدعى السوس الخالي من جوهر (روح) السوس DGL. أما بالنسبة لعلاج حمى القش، فعليك استخدام السوس الكامل وليس الخالي من جوهر السوس. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً كحدٍّ أقصى. تحذير: لا تستخدم السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع. لا تستخدمي السوس إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة، أو إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم وأمراض السكري والغدة الدرقية والكلى والكبد والقلب. استشر طبيبك قبل تناول السوس إذا كنت تتناول العقاقير المصنوعة من الستيرويدات القشرية لعلاج الحساسية.

عشبة الحمى، الكافورية Feverfew (Tanacetum parthenium)

إن هذه العشبة معروفة في علاج الصداع النصفي أو الشقيقة ولها خصائص مضادة للالتهابات وتساعد في علاج الحساسية، بالرغم من أن الدراسات الطبية لم تثبت ذلك. بإمكانك تناول ورقة أو ورقتين يانعتين في اليوم أو إضافتهما إلى الشاي ولكن طعمهما المر قد يجعلك تلجأ إلى المستخلص السائل أو البرشامات. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاث

برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة يومياً. **تحذير**: يصاب 10 بالمائة من الأشخاص بقروح الفم والتهاب اللسان أو تورُّم الشفة. قد يصاب الأشخاص الذين يصابون بحساسية تجاه فصيلة زهرة الربيع بحساسية تجاه هذه العشبة. لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

الثوم Garlic (Allium sativum)

تحتوي هذه العشبة القوية الرائحة على مادة الكرستين quercetin المضادة للالتهاب التي تهدئ الحساسية خلال موسم حمى القش. كما أنها مضادة للبكتيريا والفيروسات وتكافح التهابات الجيوب الأنفية وتعرُّض الأغشية المخاطية للفيروسات المسبّبة للرشح والإنفلونزا. **الجرعة العادية**: أقصاها 3 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً (إبحث عن المنتجات التي تقدم جرعة يومية مقدارها 4000 إلى 5000 ميكروغرام من مادة الأليسين allicin)؛ أو تناول فص أو أكثر من الثوم الطازج يومياً. **تحذير**: استشر طبيبك قبل تناول الثوم إذا كنت تعاني من التهاب المعدة أو إذا كنت تتناول عقار الورفارين warfarin أو مسيلات دم أخرى، أو إذا كنت تتوقع إجراء عملية جراحية قريباً.

فِطر الرايشي Reishi (Ganoderma Lucidum)

لهذه العشبة الصينية فوائد كثيرة ومتنوعة ومنها القدرة على التخفيف من الحساسية. تمنع الرايشي إفراز الجسم لبعض المواد الكيميائية التي تسبب الالتهاب كالهيستامين. تستخدم هذه العشبة في الصين لعلاج الربو وأمراض الحساسية.

يتوافر فِطر الرايشي في برشامات أو أقراص أو أشربة أو شاي. **الجرعة العادية**:

حمى القش ليست مرضاً بسيطاً

ليست حمى القش مجرد حالة مرضية مزعجة: فالأطباء يعلمون أنها تزيد من تعرضك لأمراض أخرى. فاستمرار الالتهابات في القسم العلوي من الجهاز التنفسي - وهو أحد العوارض العادية لحمى القش - يؤدي إلى التهابات الأذن الوسطى والجيوب الأنفية والتهاب الملتحمة والسعال المزمن والنزيف الأنفي المتكرِّر وظهور الأورام المخاطية في الأنف. أظهرت إحدى الدراسات أن هنالك صلة بين حمى القش والالتهابات المهبلية لدى النساء. كما أن هناك صلة بين الحمى وأمراض أخرى كالربو والأكزيما. لذا لا تتجاهل عوارض حمى القش لأن ذلك لن يؤدي إلى نتائج صحية محمودة.

أقصاها خمس برشامات تحتوي على 420 مليغراماً يومياً؛ أو 3 أقراص تحتوي على 1000 مليغرام يومياً ثلاث مرات في اليوم كحدٍّ أقصى.

الصـداع

ليست جميع أنواع الصداع متشابهة. فبعضها يسبب ألماً رتيباً مزعجاً ولكنه لا يفسد عليك نهارك، وبعضها الآخر مؤلم للغاية بحيث تهرع إلى السرير. أما أسباب الصداع فكثيرة.

صداع التوتر . وهو أكثر أنواع الصداع تكراراً . ينتج عن العضلات المشدودة في الكتفين والعنق وفروة الرأس. يظهر هذا الصداع خلال النهار ويزول بعد أخذ قسط من الراحة أو النوم. أما إذا كان الإجهاد كبيراً فيستمر هذا الصداع لأيام.

أما صداع الشقيقة أو الصداع النصفي فينتج عن تقلُّص الشرايين حول الدماغ وداخله. يؤدي هذا التقلُّص عندها إلى نقص تدفق الدم الذي يؤدي إلى حدوث عوارض تؤثر على البصر أو على أنواع متعددة من الاضطرابات الحسيَّة. تتميَّز هذه المرحلة من الصداع بعوارض كالحساسية تجاه الضوء والتلبُّك المعوي والتعرُّق والمزاجية والتخدير العابر والضعف في جهة واحدة من الجسم وصعوبة الكلام والاضطرابات البصرية كرؤية نقاط سوداء متحركة أو خطوط متعرِّجة أو زيغ البصر. بعد هذه المرحلة تتمدَّد شرايين الدماغ مما يؤدي إلى الألم . وهو ألم مستمر مزعج في جهة واحدة من الرأس. قد يستمر الألم بعد ذلك ويشمل الرأس بأكمله. عادةً ما يدوم هذا الصداع ساعتين إلى ثلاث ساعات ولكنه قد يستمر بضعة أيام. يزيل القيء هذا الألم عادةً وبعدها يتبع الصداع حالة من النعاس. من الأسباب الشائعة للصداع النصفي، الإجهاد والنوم غير الكافي والسهر والنظام الغذائي القليل الفائدة، والدورة الشهرية، والضجيج الزائد والأنوار الساطعة.

أما الصداع العنقودي cluster فهو حاد ومفاجئ، يصيب جهة واحدة من الرأس ويؤثر على المنطقة الموجودة خلف العين وحولها. يدفع الصداع النصفي بالشخص إلى الرغبة في النوم في غرفة هادئة ومظلمة، أما الصداع العنقودي فيجعل الشخص متململاً وغير قادر على السكون. هذا النوع من الصداع أقل شيوعاً بكثير من الصداع النصفي. وبالرغم

الحرارة لعلاج الصداع

بإمكانك استخدام العلاجات الموضعية الحارة أو الباردة لعلاج الصداع. إذا كنت تنزعج من البرودة فبإمكانك اعتماد الكمادات الساخنة لإزالة الألم. جرّب لف منشفة رطبة وساخنة حول عنقك وكتفيك فهذا يحفّز الدورة الدموية ويساعد على ترخية العضلات المشدودة. بإمكانك أيضاً ملء جراب رياضي نظيف بالحبوب كالعدس أو الذرة أو الأرز وتسخينها في المايكرويف لمدة دقيقة أو أقل. اختبر حرارة الجراب فإذا كان حاراً جداً فانتظر دقيقة أو دقيقتين ثم لفّه بمنشفة أخرى لتخفيف الحرارة. أما إذا كانت البرودة مريحة أكثر، فضع لفافة باردة أو كيساً من الخضار المثلجة على جبينك أو عنقك أو كتفيك.

من حدة ألمه فهو يزول بعد نصف ساعة إلى ثلاثة أرباع الساعة. تعني كلمة "عنقودي" cluster تكرار نوبات الصداع بشكل دوري؛ فمثلاً يصاب المرء بالصداع العنقودي مرة واحدة بعد ظهر كل يوم على مدى أسبوع ثم يختفي هذا الألم لمدة أشهر أو سنوات قبل أن يعود من جديد.

من أسباب الصداع الأخرى، إصابة الرأس، والتهابات الجيوب الأنفية والتهابات أخرى وأمراض عظام الفك و "صداع الكحول" hangover والاكتئاب والإفراط في استخدام مسكنات الألم والورم الدماغي والتشوهات الخلقية للأوعية الدموية في الدماغ ونزيف الدماغ وارتفاع ضغط الدم.

العلاج بالعقاقير

مسكّنات الألم

الأسبيرين، الأسيتامينوفين، الإيبيوبروفين، النابروكسين، الكيتوبروفين. وظيفتها: تخفّف من ألم الصداع. آثار الأسبيرين الجانبية: الحاروقة، عسر الهضم، تهيّج المعدة، غثيان خفيف أو قيء. آثار الأسيتامينوفين الجانبية: قد يؤدي الاستخدام المزمن أو الجرعات العالية إلى ضرر الكبد أو الكلى. آثار الإيبيوبروفين والنابروكسين والكيتوبروفين الجانبية: يؤدي الاستخدام المستمر إلى تهيّج بطانة المعدة كما يؤدي الاستخدام الطويل الأمد وبجرعات عالية إلى تضرُّر الكبد والكلى. ملاحظة: قد يؤدي استخدام المسكنات بانتظام ثم التوقف عن استخدامها بشكل مفاجئ إلى الإصابة بصداع مزمن وأشد إيلاماً.

المسكّنات التي تتطلب وصفة طبية

إيزوميثيتين مع أسيتامينوفين وديكلورا فينازون (Midrin)، بوتالبيتال butalbital مع الأسبرين والكافيين (Fiorinal). وظيفتها: تخفّف من آلام الصداع الحادة. آثار الميدرين الجانبية: النعاس، الدوار، آثار الفيورينال **fiorinal** الجانبية: النعاس، الدوار، الغثيان، خطر التعوُّد.

الكافيين

مسكّنات مركّبة (Anacin, Excedrin Extra Strength، وغيرها) الكافيين مع الإرغوتامين ergotamine (Cafergot). وظيفتها: تضيّق الشرايين لتخفيف الصداع. آثارها الجانبية: سرعة دقات القلب، الجوع، القلق، الحركة المفرطة؛ كما يؤدي تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين بشكل مزمن وكثيف إلى الإصابة بالصداع.

التريبتان Triptan

سوماتريبتان Sumatriptan (Imitrex)، زولميتريبتان zolmitriptan (zomig)، ناراتريبتان naratriptan (Amerge). وظيفتها: مشابهة في نشاطها للسيروتونين serotonin وهي مادة يفرزها الدماغ للتحكم بالمزاج ويعتقد أنها تسبب الصداع؛ تستخدم لعلاج الصداع العنقودي أحياناً. آثارها الجانبية: الحرقة والوخز أو الاحمرار في موضع الحقنة؛ الغثيان والقيء.

مضادات البيتا

بروبرانولول Propranolol (Novopranol, Inderal)، ميتروبرولول Metroprolol (Novo-Pindol, Lopressor)، آتينولول atenolol (Novometoprol, Apo-atendol)، نادولول nadolol (Syn-Nadolol, Corgord). وظيفتها: تمنع الصداع النصفي أو العنقودي. آثارها الجانبية: الإرهاق، الغثيان، الاكتئاب، انخفاض سرعة دقات القلب، انخفاض ضغط الدم، ضيق المجاري الهوائية، الكوابيس.

مضادات قنوات الكالسيوم

نيفيديبين Nifedipine (Procardia, Novo-Nifedin, Apo-Nifed، Adalat)، فيرباميل verapamil (Verelan, Isoptin, Calan). وظيفتها: تمنع الصداع النصفي. آثارها الجانبية: سرعة دقات القلب، الاكتئاب، ازدياد الوزن، الإمساك. ولأن هذه العقاقير تسبب تمدُّد الأوعية الدموية يعاني بعض الأشخاص من صداع مشابه للصداع النصفي الذي من المفترض أن تقوم هذه العقاقير بعلاجه.

مضادات الاكتئاب من فئة الترسيكلين

أميتريبتيلين Amitriptyline (Elavil)، ونوتريبتلين Notriptyline (Pamelor, Aventyl).
وظيفتها: تمنع الصداع النصفي وصداع التوتر المتكرر. **آثارها الجانبية:** الصداع، جفاف الفم والإمساك أو الإسهال، الغثيان، عسر الهضم، الضعف، الإرهاق، النعاس، العصبيّة، القلق، الأرق، الارتعاش، التعرُّق الزائد.

عقاقير أخرى

إرغوتامين Ergotamine (Gynergen, Ergostat). **وظيفته:** يضيّق الأوعية الدموية ويشابه في وظيفته وظيفة السيروتونين لتخفيف الصداع النصفي. **آثاره الجانبية:** الدوار، الغثيان، الإسهال، القيء؛ وقد يؤدي الاستخدام المستمر إلى مضاعفة ألم الصداع عند التوقف المفاجئ عن الاستعمال.

العلاجات العُشبية

عشبة الحمَى، الكافورية Feverfew (Tanacetum parthenium)



عشبة الحمى، الكافورية

منذ الثمانينات أظهرت ثلاث دراسات فوائد عشبة الحمى وهي من الفصيلة الأقحوانية في علاج الصداع النصفي. فقد أثبتت الدراسات قدرة هذه العشبة على معالجة ثلثي الأشخاص الذين خضعوا للتجارب. تحتوي عشبة الحمّى على مادة البارثينوليد وهي مادة كيميائية تمنع إفراز مادة السيروتونين التي تتحكم بالمزاج، من اللويحات الدموية. يظن الباحثون أن هذه هي الطريقة التي تمنع عشبة الحمّى من خلالها ضيق الشرايين في الدماغ. تحتوي الكثير من منتجات هذه العشبة اليوم على مادة البانثينوليد المعيارية ولكن لم يثبت حتى اليوم ضرورة كون المادة معيارية. لأفضل النتائج استخدم العشبة الكاملة واليانعة. أظهرت إحدى الدراسات أن مستخلصات الأوراق الطازجة تمنع ضيق الأوعية الدموية، وذلك لمنع الصداع النصفي. أما المستخلصات من العشبة المجفّفة فتثير التقلصات. إن طعم أوراق عشبة الحمّى اليانعة شديدة المرارة وتسبب قروح الفم لدى بعض الأشخاص. لذلك، من

الطعام يخفّف من الصداع

أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يشكون من الصداع النصفي يشكون من حساسية تجاه بعض الأطعمة أو عدم التحمّل لبعض الأطعمة. يساعد التقليل من هذه الأطعمة أو إلغاؤها من النظام الغذائي في التخفيف من حدّة الصداع النصفي أو قد يزيله نهائياً. كما أن تخفيف هذه الأطعمة أو تجنبها يخلص المرضى من المشاكل التي تسببها الحساسية كالربو والأكزيما. إن أهم هذه الأطعمة هي حليب البقر والقمح والشوكولا والبيض والحمضيات والفراولة والجبنة والبندورة والجاودار والمواد المضافة إلى الطعام كالترتارزين وحمض البنزويك.

قد تسبّب أطعمة ومواد مضافة أخرى الصداع النصفي لدى الأشخاص الحساسين ليس لأنها تسبب الحساسية ولكن بسبب احتوائها على مواد تؤثر على قُطر الأوعية الدموية، كالشوكولا والنبيذ الأحمر والجبنة المعفّنة والمشروبات التي تحتوي على مواد المونوصوديوم غلوتامات MSG (monosodium glutamate) المضافة والأسبارتام aspartame (Nutrasweet). إن أفضل طريقة لاكتشاف ما إذا كانت هذه الأطعمة والمواد المضافة مصدراً للصداع النصفي هي مراقبة مدى استهلاكك لهذه الأطعمة ومحاولة إلغائها الواحدة تلو الأخرى. قد تساعدك اختبارات الحساسية العادية على اكتشاف بعض أنواعها ولكن ليس كلها.

الأفضل تناول شاي عشبة الحمّى أو برشامات تحتوي على الأوراق المجففة بالتجميد freeze-dried. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً؛ أو ورقتان متوسطتا الحجم يومياً كحدٌ أقصى؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة يومياً. **تحذير:** لا تتناولي العشبة خلال فترة الحمل.

الغار Bay (Laurus nobilis)

تحتوي هذه العشبة المعروفة والمستخدمة في الطبخ على مادة البانثينوليد أيضاً. يقترح مؤلف كتاب الصيدلية الخضراء، جيمس ديوك، استخدام الغار مع عشبة الحمّى لمنع الصداع النصفي. لا يوجد هناك جرعة عادية محددة لذا استشر خبير الأعشاب.

الفلفل الحرّيف Cayenne (Capsicum annuum)

أظهرت الدراسات المخبرية أن مادة الكابسيسين capsaicin الموجودة في الفلفل الحرّيف تمنع إفراز مادة كيميائية مسؤولة عن إرسال الأعصاب لرسائل الألم. كما أن

طرق أخرى للتخلص من الصداع

يساعد الضغط بالأصابع أو الوخز بالإبر على تخفيف آلام الصداع النصفي وصداع التوتر. فقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على أكثر من 500 شخص يصابون بالصداع بشكل متكرر أن تحفيز مناطق الضغط ذاتياً هو بفائدة العقاقير نفسها التي توصف لعلاج الصداع.

وهنالك طريقتان أخريان لعلاج الصداع وهما: التدرُّب على الاسترخاء والبيوفيدباك biofeedback (وهي تقنية استخدام الاستجابة التلقائية البيولوجية للجسم لمثير معيّن، لاكتساب تحكّم إراديّ بهذه الاستجابة). بإمكان طبيبك أن يدلّك على صفوف تعلم هاتين التقنيتين.

الفلفل الحرّيف غني بمادة الساليسيلات salicylate وهي مادة مشابهة لمكوّنات الأسبرين. أظهرت إحدى الدراسات أن استخدام مادة الكابسيسين موضعياً بشكل متكرر على هيئة مرهم يوضع داخل الأنف يمنع تكرر الصداع العنقودي ولكنه يسبب الحرقة. استشر خبيراً متخصصاً - طبيباً أو خبير أعشاب - بشأن هذه المسألة. عند التعرض لأول عوارض الصداع، أضف الفلفل الحرّيف إلى الأطعمة أو ابتلع البرشامات التي تحتوي على الفلفل. وبإمكانك أيضاً استخدام الفلفل الحريف بهيئة زيت للتدليك يُدهن على صدغيك. لكن تأكد من غسل يديك بعد وضع الزيت جيداً بالصابون. الجرعة العادية: أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 5 إلى 10 قطرات من الصبغة يومياً. اتبع إرشادات المصنّعين بالنسبة للكريمات التي تحتوي على الفلفل الحرّيف.

الزنجبيل Ginger (Zingiber Officinale)

يعتبر الزنجبيل من الأعشاب الهامة جداً في علاج الصداع وآلام الرأس عامة. يمنع الزنجبيل تكتل اللويحات ويحدّ من الالتهابات. ويحتوي الزنجبيل على مادة تعمل على تخفيف الألم مثل مادة الكابسيسين في الفلفل الحريف. كما يخفف الزنجبيل من الغثيان والغثيان المصاحب للصداع. تزيد فاعليّة الزنجبيل إذا ما تناولته مع الكركم الذي يخفف الآلام ويمنع الالتهابات أيضاً. الجرعة العادية: أقصاها برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ملغ يومياً؛ أو 10 إلى 20 نقطة من الصبغة في الماء ثلاث مرات يومياً؛ أو ½ ملعقة إلى ملعقة صغيرة من الجذر المطحون يومياً.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x Piperita)

يخفّف المنثول الموجود في النعناع الآلام ويهدئ من نشاط الجهاز الهضمي ويريح المعدة. لمضاعفة فاعليّة العلاج، يستحسن تناول شاي النعناع بينما تجلس في مغطس من الماء الدافئ فيه 10 قطرات من زيت النعناع الأساسي. كما يمكنك تدليك صدغيك بقطرتين من زيت النعناع الأساسي الممزوج بملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو زيت اللوز. **الجرعة العادية:** 6 إلى 12 قطرة من الزيت الأساسي في الماء ثلاث مرات في اليوم كحدٍّ أقصى؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء يومياً؛ أو كوب من الشاي أو أكثر (انقَع ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الأوراق المجففة في كوب من الماء الساخن مدة 15 دقيقة). **تحذير:** لا تتناول النعناع البستاني إذا كنت مصاباً بالحاروقة أو بالارتداد المريئي Reflux.

الصفصاف Willow (Salix Spp.)

يحتوي لحاء هذه الشجرة على الساليسيلات وهي مواد كيميائية تشبه الساليسيليك أسيد الموجود في الأسبرين. **الجرعة العادية:** أقصاها 6 برشامات تحتوي على 400 ملغ يومياً، أو ثلاثة أكواب من الشاي كحدٍّ أقصى (انقع ¼ إلى ½ ملعقة صغيرة من اللحاء المطحون في كوب ماء ساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة).

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

تخفّف هذه العشبة المضادة للالتهابات من تكتل اللُّويحات وتحسن الدورة الدموية. لذلك قد تساعد في تخفيف حدة نوبات الصداع. **الجرعة العادية:** 3 برشامات تحتوي على 40 مليغراماً من المادة المعيارية يومياً؛ أو اتبع التعليمات الموجودة على العلبة. **تحذير:** لا تتناولها مع الأسبرين. قد تضاعف الجنكة الصداع لدى بعض الأشخاص.

زهرة الآلام Passion Flower (Passiflora incarnata)

تعتبر هذه العشبة مهدئاً لطيفاً. وهي علاج فعّال ضد التوتر الذي يؤدي إلى الصداع. عادةً ما يستعملها أخصّائيو الأعشاب في التركيبات العشبية. **الجرعة العادية:** 20 إلى 40 قطرة من الصبغة 4 مرات يومياً كحدّ أقصى؛ أو ثلث كوب من الشاي يومياً (انقَع ½ ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففّة في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة).

الناردين Valerian (Valcriana officinalis)

لهذه العشبة تأثير مهدئ ومسكّن ولها مفعول أقوى من زهرة الآلام، وهي فاعلة في علاج الأرق المصاحب للصداع. الجرعة العادية: برشامات من 300 إلى 400 مليغرام، تحتوي على 0,5 % من المستخلص المعياري لزيت سينيثال يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة يومياً. تحذير: لا تتناوليه إذا كنتِ حاملاً.

أمراض القلب

يصاب 40 مليون أميركي بأمراض القلب وحوالى ثلث حالات الموت في الولايات المتحدة تعود إلى الإصابة بأمراض القلب. كما أن الإحصاءات في أوروبا الغربية ليست أفضل. بما أننا لا نعلم الكثير عن هذا المرض القاتل فعلينا أن نلقي نظرة موجزة على أسباب هذا المرض بجميع مصطلحاتها.

إن تصلب الشرايين هو مرض يُسبّبه تراكم بقايا الدهون، أو ما يُدعى باللويحات plaques في الشرايين وهي الأوعية الدموية التي تنقل الدم الغني بالأوكسجين إلى أنسجة الجسم. كلما تجمّعت اللويحات وتكتّلت، ضاق قطر الشرايين فيصبح تدفّق الدم غير كافٍ مسبباً تضرر الأنسجة.

تلتصق اللويحات plaques بجدران الشرايين (في أي مكان في الجسم) وحين تتراكم في الشرايين التاجيّة التي تنقل الأوكسجين إلى القلب يحصل مرض القلب.

من عوارض مرض القلب، الآلام الصدرية، وعدم احتمال ممارسة التمارين الرياضية، والضعف والدوار والإرهاق وأخيراً نوبات القلب. عند وجود هذه العوارض يكون مرض القلب قد تطوَّر.

إن تصلب الشرايين عملية معقَّدة. فهو يبدأ منذ فترة الطفولة ويتطور مع التقدم في السن. يزيد ارتفاع مستوى الكولسترول من احتمال التعرض لأمراض القلب ولكن هنالك عوامل كثيرة أخرى تساهم في الإصابة بمرض القلب. هنالك نوعان من الكولسترول في الدم: الكولسترول الضار أو البروتين الدهني القليل الكثافة (low-density lipoprotein LDL) والبروتين الدهني العالي الكثافة (High-density lipoprotein) HDL أو الكولسترول

لا تعالج أمراض القلب بنفسك

إن مرض القلب حالة خطيرة جداً وقد تسبب الموت. عليك الاستمرار بزيارة طبيبك المختص لمتابعة حالتك. إذا كنت تتناول العقاقير الطبية لعلاج مرض القلب فعليك استشارة الطبيب وخبير الأعشاب على الدوام لوضع نظام علاجي مناسب لأن هنالك الكثير من الأعشاب التي تتفاعل بشكل سلبي مع العقاقير الطبية. لا تتوقف عن تناول العقاقير الطبية دون استشارة الطبيب.

النافع. يتجمّع الكولسترول الضار في الأجزاء المتضرّرة من الشرايين بينما يحمي الكولسترول النافع (HDL) الشرايين من الضرّر.

كما تلعب اللويحات platelets دوراً هاماً في التسبب بمرض القلب. فحين تتكتّل اللويحات تفرز مكوّنات البروستاغلاندين التي تساهم في تشكل الصفائح أو اللويحات plaques.

بالرغم من أن هذا الأمر قد يبدو معقداً لكن من الضروري فهم سبب حدوث تصلب الشرايين حتى تفهم كيف تساعد الأعشاب والأطعمة على تفادي وعلاج أمراض القلب.

بناءً على ما هو معروف حتى الآن عن أمراض القلب، ينبغي أن يركّز العلاج على:

- تخفيف مستوى الكولسترول الضار LDL ورفع مستوى الكولسترول النافع HDL
- منع إصابات الشرايين التي تسبب تجمّع الصفائح (البلاك) plaques والمساعدة على شفائها
- منع تكتل اللويحات
- تقليص حجم الصفائح (plaques) الموجودة بالفعل
- توسيع الشرايين التاجيّة
- تعزيز عضلة القلب بشكل عام وتعزيز فاعليتها في استخدام الطاقة والأوكسجين بشكل خاص

إذا كنت معرضاً للإصابة بهذا المرض بالوراثة أو إذا كنت تشكو من ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم، فعليك البدء بأخذ الإجراءات الاحتياطية، كأن تعتمد نظاماً غذائياً صحياً وتمتنع عن التدخين وتمارس التمارين الرياضية - الآن وليس غداً. إن العلاج

بالعقاقير معقّد ويعتمد على عدة عوامل منها الإصابة بارتفاع ضغط الدم واضطرابات دقات القلب والقصور القلبي أو الربو. قد يحتاج بعض المرضى إلى أكثر من دواء واحد.

الوقاية أولاً

بالرغم من أن العلاجات الطبية التقليدية والعلاجات العشبية تساعد على علاج أمراض القلب إلاّ أن أفضل طريقة للعلاج هي الوقاية: أي الرياضة والنظام الغذائي المناسب. إذا كنت تعاني من مرض القلب فالتزامك ببرنامج للتمارين الرياضية ونظام غذائي صحي يزيد من إمكانية شفائك من المرض. استشر الطبيب لإحداث هذه التغييرات الضرورية في أسلوب حياتك.

لتفادي أمراض القلب في المستقبل، إليكَ بعض الخطوات للقيام بذلك:

- **ما هو مستوى الكولسترول الذي ينبغي أن يكون لديك؟** يقوم الباحثون ووكالات الأبحاث بمراجعة تعليماتهم وتعديلها بشكل مستمر لذا استشر طبيبك للحصول على أحدث المعلومات.
- **مارس الرياضة:** تُساعدك ممارسة التمارين الرياضية على تخفيض مستوى الكولسترول وتقوية القلب. سوف ينفعك أي نوع من التمارين الهوائية (المشي مثلاً) ولكن لا تمارس الرياضة إلى درجة الإصابة بالذبحة الصدرية أو الإرهاق، مما يضرّ بقلبك. إذا كنت لا تمارس الرياضة حالياً فابدأ ببطء ثم ضاعف السرعة والمسافة تدريجياً. إن المشي رياضة ممتازة لهذه الغاية.
- **لا تدخن. وإذا كنت تدخن فامتنع عن التدخين:** حتى ولو كنت تدخن مُنذ مدة طويلة فلم يفت الآوان على إدراك فوائد التوقف عن التدخين.
- **إفتح قلبك:** إن القلب عضو أساسي وليس مجرد آلة تضخ الدم. والقلب المجروح ليس مجرد معنى مجازي. فقد أثبتت الدراسات أن الإجهاد والوحدانية والعزلة تساهم في التسبب بمرض القلب. إذا كنت وحيداً فاتصل بالآخرين وشاركهم في النشاطات. إذا كنت مصاباً بالإجهاد فبإمكانك ممارسة أساليب التأمل والاسترخاء لإزالة آثار الإجهاد عن جسمك.
- **تناول أطعمة مغذية صحية:** تحتوي الأطعمة الغربية على الكثير من الدهون الحيوانية وهي تفتقر للألياف النباتية التي تساعد في منع أمراض القلب. هنالك الكثير من الكتب وصفوف الطبخ التي تقدم أنظمة غذائية صحيّة.

تحتاج الأعشاب ذات التأثير على صحة الجهاز الدموي إلى وقت - أي أسابيع أو أشهر - قبل ظهور نتائجها. كن صبوراً. كما أن مرض القلب ليس حالةً مرضية سهلة يمكن الاستخفاف بها أو تجاهلها. لذا استشر طبيبك بشأن العوارض التي تشكو منها وصارحه بأمر الأعشاب التي تودّ تناولها. لا تغيّر نظامك العلاجي دون إشراف طبيبك.

العلاج بالعقاقير

النيتريت Nitrates

نيتروغليسيرين Nitroglycerin (أقراص تحت اللسان أو بخاخ)؛ إيزوربيد دينيتريت isorbide dinitrate (Sorbitrate, Isordil, Dilatrate-SR)، إيزوربيد مونونيتريت Monket, isorbide mononitrate (ismo, Imdur)، مرهم النيتروغلسيرين (Nitrobid). **وظيفتها**: تحدّ من الذبحة الصدرية عبر ترخية العضلات الملساء في الأوعية الدموية التاجيّة. **آثارها الجانبية**: صداع، انخفاض بسيط في ضغط الدم.

مضادات البيتا

بروبرانولول Propranolol (Inderal)، ميتروبرولول Metroprolol (lopressor)، لابيتالول Labetalol (Trandate, Normodyne)، وغيرها. **وظيفتها**: تحدّ من استهلاك القلب للأوكسيجين عبر تخفيض ضغط الدم ونبض القلب وقوة التقلصّات. **آثارها الجانبية**: قصور القلب، انخفاض سرعة دقّات القلب، ضيق التنفس، انخفاض مستوى الكولسترول النافع HDL، مشاكل ذهنية ومشاكل الذاكرة والتركيز والاكتئاب والعجز الجنسي وتغيُّر عادات النوم والإرهاق.

مضادات قنوات الكالسيوم

نيفيديبين Nifedipine (procardia, Adalat)، ديليتلزيم Tiazac, Dilacor, Cardizem) diltiazem)، ميتراجاميل (Isoptin, Covera, Calan) وغيرها. **وظيفتها**: تمنع نقل الكالسيوم إلى الخلايا مما يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية وانخفاض حاجة القلب للأوكسجين. **آثارها الجانبية**: التورُّد، انخفاض ضغط الدم، الدوار، التورُّم، الصداع، قصور القلب، اضطرابات دقات القلب.

فيتامينات للحفاظ على صحة القلب

إن النظام الغذائي عامل ضروري للحفاظ على صحة القلب ولكن المكمّلات الغذائية supplements تشكل ضماناً صحياً أكبر وبخاصة أن الانتقال إلى تناول الأطعمة الصحية عملية تستغرق فترة طويلة. إليك بعض المكمّلات (الفيتامينات) التي يمكنك تناولها إذا كنت معرضاً لأمراض القلب أو مصاباً بها:

- **L-carnitine**: تشترك هذه المادة في عملية تأمين الطاقة للخلايا وهي تزيد من فاعلية عضلة القلب وتخفّف من حرق الكولسترول وتمنع تكتل اللويحات. الجرعة العادية: 500 إلى 1.500 مليفرام يومياً.
- **Co-enzme Q10**: يساعد هذا الأنزيم المضاد للتأكسد الخلايا على إنتاج الطاقة وتحسين مستويات الكولسترول. كما أنه يُخفّف من نوبات الذبحة الصدرية ويحسّن القدرة على تحمُّل إجهاد التمارين الرياضية. الجرعة العادية: 100 إلى 150 مليغراماً يومياً.
- **Niacin**: يخفّض الفيتامين ب B من مستوى الكولسترول ولكنه يسبب التورُّد مما يؤدي إلى خفض الجرعة. هنالك بعض أشكال النياسين timed-release التي لا تسبب الكثير من التورُّد، ولكنها قد تضرُّ الكبد. وهناك بديل مناسب للنياسين وهو مادة الإينوسيتول هيكسانياسينات inositol hexaniacinate التي لا تُسبب التورُّد وَلو أُخذت بجرعات كبيرة ولا تضرّ الكبد. تظهرالدراسات أن هذا النوع من النياسين له فعَّالية الأنواع الأُخرى نفسها. الجرعة العادية: 50 إلى 100 مليغرام 3 مرات يومياً.

الأسبيرين

وظيفته: يخفّف من خطر الإصابة بالنوبات القلبية عبر منع اللويحات من التكتل.
آثاره الجانبية: الحرقة (الحاروقة)، عسر الهضم، تهيُّج المعدة، الغثيان الخفيف أو القيء.

العلاجات العشبية

الثوم Garlic (Allium sativa) والبصل Onion (A. cepa)

تحتوي هاتان النبتتان على مواد تمنع تكتل اللويحات وتخفّض من مستوى الكولسترول الإجمالي وثلاثي الغليسيريد triglycerides (وهو نوع من دهون الدم) وتزيد من مستوى الكولسترول النافع HDL. يساعد الثوم على تفتيت أنواع معيّنة من تجلطات الدم blood

❖ **الفيتامين (E) هـ**: هنالك أنواع كثيرة من الفيتامين (E) هـ ولكن نوع التوكوترينول tocotrienol يساعد على خفض مستوى الكولسترول بشكل خاص. فهو يمنع إنتاج الكولسترول وهذه ميّزة مفيدة للأشخاص الذين ينتج جسمهم معدلات مرتفعة من الكولسترول الضار LDL بالرغم من التغييرات في النظام الغذائي. **الجرعة العادية**: 25 إلى 100 مليغرام يومياً.

❖ **الفيتامين بـ6 (B6)**: إن نقص هذا الفيتامين الأساسي هو أحد أسباب الإصابة بأمراض القلب. يمكنك تناوله ضمن مجموعة الفيتامينات ذات النوعية الجيّدة أو تركيبة فيتامينات B-complex. **الجرعة العادية**: 25 إلى 50 مليغرام من الفيتامين بـ6 يومياً.

❖ **الماغنيزيوم Magnesium**: ربطت العديد من الدراسات بين نقص الماغنيزيوم وحالات الموت المفاجئ الذي تُسببه نوبات القلب واضطرابات دقّات القلب. يساعد هذا المكمّل المعدني على الحدّ من تشكُل اللويحات ويخفض مستوى الكولسترول الإجمالي ويرفع من مستوى الكولسترول النافع HDL ويمنع تكتل اللويحات. **الجرعة العادية**: 500 إلى 1000 مليغرام يومياً. **تحذير**: إذا أصبت بالإسهال فخفّف الجرعة.

❖ **البرومالين Bromelain**: لهذه المادة المصنوعة من الأنزيمات الموجودة في الأناناس خصائص مضادة للالتهاب وهي تمنع تكتل اللويحات. لقد أظهرت الدراسات المخبرية أن البرومالين يفتّت اللويحات ويخفّف من خطر الذبحة الصدرية. **الجرعة العادية**: 250 إلى 500 مليغرام 3 مرات يومياً على معدة فارغة. **تحذير**: قد يسبب البرومالين التلبُّك المعوي.

clots ويساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم. إذا كنت تحب الثوم والبصل وتودّ إدخالهما في نظامك الغذائي بدلاً من تناولهما كمكمّلات غذائية فتناول فصاً من الثوم أو نصف بصلة صغيرة يومياً. **الجرعة العادية**: برشامات تحتوي 10 مليغرامات من الآليسين يومياً (ينبغي أن تشير البرشامات إلى كمية الآليسين التي تحتوي عليها). **تحذير**: لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الثوم والبصل مما يؤدي إلى التلبك المعوي والانتفاخ والغازات. (للتخلّص من هذه الحالة، أضف الكثير من البقدونس الطازج إلى الأطعمة المصنوعة من الثوم أو البصل).

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

أثبت الكثير من الأبحاث العلمية قيمة الجنكة التقليدية في علاج أمراض القلب. فهي

مضادة للتأكسد وتعزّز قدرة القلب وتزيد من تدفق الدم إلى الأطراف. كما أن لها تأثيراً منشّطاً على الأوعية الدموية وهي تحسّن من صحة الأوعية تدريجياً. كما تمنع الجنكة اللويحات من التكتل. قد تفيد الجنكة في علاج تصلب الشرايين الذي يصيب الدماغ أو شرايين الذراعين والرجلين. فكثير من الأشخاص المصابين بتصلب الشرايين التاجية يتعرضون لتصلب الشرايين في جميع أنحاء الجسم. الجرعة العادية: 40 إلى 80 مليغراماً في برشامات تحتوي على مادة الهيتيروسايد heterosides المعيارية بنسبة 24 بالمائة ثلاث مرات يومياً. تحذير: قد تحدث حالات نادرة من التلبُّك المعوي، والصداع، والدوار.

الزعرور البري Hawthorn (Crataegus spp.)

أصبحنا نعلم اليوم أن أوراق الزعرور وأزهاره وثماره توسّع الشرايين التاجيّة وتزيد من تدفق الدم إلى القلب. يفيد الزعرور صحة القلب بعدة طرق أخرى ومنها تحسين عملية تأمين الطاقة metabolism في القلب كإنتاج الأوكسيجين. كما يخفّض الزعرور من الحمض اللّبني Lactic acid وهو إحدى فضلات الإجهاد التي تسبب آلام العضلات. كما يقوّي الزعرور جدران الشرايين ويكافح الالتهابات والتأكسد ويخفّض من مستوى الكولسترول. الجرعة العادية: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (اغلِ ملعقة شاي من الثمار المجفّفة أو إنقع ملعقة شاي من الأوراق والأزهار المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو برشامات تحتوي على 100 إلى 250 مليغراماً من مادة البروآنتوسيانيدين المعيارية ثلاث مرات يومياً.



الزعرور البرّي

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

تخفّف هذه العشبة ذات الرائحة الزكية من مستوى الكولسترول وتمنع تكتل اللويحات

عبر تخفيض امتصاص الجسم للكولسترول المستمَد من الأطعمة وتسهيل التخلص منه في عصارة الصفراء. للزنجبيل فعاليّة أكبر إذا ما تم تناوله طازجاً وعلى معدة فارغة. **الجرعة العادية:** شريحة عرضها نصف سنتيمتر من جذر الزنجبيل يومياً؛ أو برشامات تحتوي على 250 مليغراماً من الزنجبيل المجفَّف بالتجميد freeze-dried. **تحذير:** قد يسبّب الزنجبيل التلبُّك المعوي لدى بعض الأشخاص خاصة إذا تم تناوله بجرعات كبيرة.

الفصفصة Alfalfa (Medicago sativa)

تخفّض أوراق هذه الحبوب من مستويات الكولسترول وتقلّص من حجم اللويحات. يمكن إيجاد هذه الحبوب على شكل مسحوق، ويجب اتباع التعليمات المذكورة على العبوّة قبل تناولها. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني أو تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة أربع مرات يومياً.

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)

لأويسة العنب فوائد كبيرة في علاج أمراض العين والأمراض الوعائية القلبية أيضاً. فهي غنية بمادة الأنثوسيانوسيد التي تساعد على منع الضرر داخل الأوعية الدموية، الأمر الذي يؤدي إلى ضيقها. تمنع أويسة العنب الإصابة بتصلب الشرايين وتحمي القلب من الإجهاد عند ممارسة الرياضة وتخفّف الالتهاب وتقوي جدران الشرايين. كل هذه الخصائص تحتاج إلى الوقت كي تظهر فوائدها على الجسم. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي على 80 إلى 160 مليغراماً من مادة الأنثوسيانوسيد المعيارية بنسبة 25 بالمائة يومياً.

فوائد التوت للقلب

تحتوي ثمار التوت والعِنبية blueberries وتوت العلّيق على مواد كيميائية شبيهة بتلك التي تحتوي عليها ثمار أويسة العنب ذات الخصائص العلاجية. وقد يكون لديها فوائد مماثلة لعلاج أمراض القلب؛ لذا لا مانع من إضافة هذه الثمار اللذيذة إلى نظامك الغذائي. ولكن عليك تفادي تناول الثمار، في الفطائر المحلاّة. فاستبدل الفطائر بشراب الحليب المثلج الذي يحتوي على هذه الثمار أو أضفها إلى اللبن الزبادي غير المحلّى الخالي من الدسم مع قطرات من شراب القيقب maple syrup، أو إلى الشوفان ورقائق النخالة أو حبوب الفطور الغنية بالألياف.

الأخيليا ذات الألف ورقة Yarrow (Alchillea millefolium)

توسّع الأخيليا الشرايين وتساعد على تخفيض الكولسترول. وتعتبر منشطاً للأوعية الدموية وهي تحسّن من صحة الشرايين بشكل عام. الجرعة العادية: كوب إلى 3 أكواب من الشاي مرتين إلى ثلاث مرات يومياً (إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو ثُمن ملعقة إلى ½ نصف ملعقة شاي من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. تحذير: لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

ذنب الأسد Motherwort (Leonurus cardiaca)

إن هذه العشبة منشّطة للقلب أيضاً وهي تُعرف بقدرتها على تخفيض مستوى الكولسترول وتكتُّل اللويحات وعلى تقوية عضلة القلب. كما أنها تخفِّف من سرعة دقات القلب خاصة عند التعرُّض للقلق، الذي يساهم في الإصابة بأمراض القلب، وذلك عبر إراحة الجهاز العصبي بشكل عام. الجرعة العادية: كوب من الشاي مرتين إلى ثلاث مرات يومياً (إنقع نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الأعشاب في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

الجنسنغ السيبيري Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus)

تؤثر هذه العشبة على الغدد الكظرية، وهي الغدد التي تتحكم بالإجهاد في الجسم. كما أنها تحدّ من العمليات processes المسبّبة للأمراض في الجسم. أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب فيبدو أن الجنسنغ يخفّض من مستوى الكولسترول وضغط الدم وهو ذو فائدة هامة حين يكون الإجهاد المزمن عاملاً هاماً من العوامل المسبّبة لأمراض القلب. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. تحذير: قد تسبّب الجرعات العالية من الجنسنغ الأرق وسرعة الانفعال أو القلق. إذا أُصبت بهذه العوارض، فخفّف الجرعة.

«الحـاروقة»

هل سبق أن فكرت في كيفية استطاعة شخص ما شُرْبَ الماء وهو واقفٌ على رأسه؟

إن جسم الإنسان يدلّ على قدرة وإبداع الخالق، فهو يحتبس الماء فيسير في مساره الصحيح.

تُحيط عضلات ملساء بالجهاز الهضمي، وهي مصمَّمة لدفع الأطعمة الصلبة والسوائل في اتجاه واحد - من الفم إلى الشرج. كما تفصل كل جزء من الجهاز الهضمي عن الأجزاء الأخرى، حلقة سميكة من الأنسجة العضلية مصمَّمة لمنع الطعام من الرجوع إلى الوراء.

بالرغم من أن الجهاز الهضمي هو مجرد أنبوب واحد طويل إلاّ أن لكل قسم من أقسامه وظيفة وبطانة مختلفة. فبطانة المعدة سميكة مخاطية مصمّمة لتحمل الحمض القوي. أما بطانة المريء فرقيقة نسبياً وحساسّة تجاه الحمض.

إذا ارتخت الحلقة العضلية التي تفصل المريء عن المعدة كثيراً فإنها قد تؤدي إلى دخول الحمض من المعدة إلى المريء. إن الأعراض الناتجة عن هذه الظاهرة مؤلمة جداً - كالشعور بالحرقة الشديدة أو الضغط الذي يبدأ من أدنى عظمة الصدر حتى الحنجرة أو الصدر - وهذا ما يدعى بالحاروقة heartburn.

يحدث هذا الألم بعد ساعة، أو ساعتين من تناول الطعام (على عكس ألم القرحة المعوية أو القولونية الذي يهدأ عند تناول الأطعمة). أما في الحالات المتطورة من هذا الألم فيصاب المريض بحالة الفتق الفُرجَوي hiatal hernia.

تساعد عضلات الحجاب الحاجز على بقاء المريء في جوف الصدر وبقاء المعدة داخل جوف البطن بالتعاون مع الحلقة العضلية المريئية السفلية. حين ترتخي عضلات الحجاب الحاجز، أو عند تعرض البطن إلى الكثير من الضغط - كتناول وجبة ثقيلة - يصعد جزء من المعدة، أو تصعد كلها إلى الصدر. عندها قد يصيب الأشخاص الذين يعانون من الفتق الفرجوي، ارتداد الأطعمة المهضومة جزئياً مع حمض المعدة والسوائل الأخرى فيشكون من ألم حاد جداً.

ما الذي يسبب انفتاح الحلقة العضلية السفلية بهذا الشكل؟ أحد هذه الأسباب يتعلق بطريقة تناول الطعام: فتناول الكثير من الأطعمة دفعة واحدة يؤدي إلى اتّساع الحلقة. لذا فإن تناول وجبة ثقيلة والاستلقاء بعدها ضار جداً لأن ذلك يزيد من إمكانية رجوع الطعام في المسار الخاطئ. هذا الأمر صحيح بالنسبة للأشخاص البدناء الذين يشكون من ضغط خارجي دائم على المعدة. أما السبب الآخر فكيميائي: فهنالك بعض الأطعمة والمواد الكيمائية التي تسببُ ارتخاء الحلقة العضلية sphincter ومنها التدخين والكحول والأطعمة الدهنية وحلوى النعناع والشوكولا والبصل والكافيين.

الحفاظ على حمض المعدة في مكانه الصحيح

عند الإصابة بالحرقة (الحاروقة) والارتداد المريئي الوقاية ضرورية. أشارت بعض الدراسات إلى أن تسرُّب حمض المعدة إلى الرئتين عند النوم أمر يتعرض له مريض الربو أحياناً ولكن هذا ليس الأسوأ. فقد أظهرت الدراسات الطبية أن تكرر الارتداد reflux مع الوقت، أي مع مرور الأشهر والسنوات، قد يؤدي إلى التهاب جدار المريء وبالتالي إلى احتمال الإصابة بسرطان المريء الذي يصعب علاجهُ وقد يؤدي إلى حالات الوفاة، لذا من الضروري أخذ مرض الحاروقة على محمل الجدّ.

ما يمكنك القيام به:

- تناول وجبات أصغر وبشكل متكرر.
- تجنّب الدهون المشبعة - خاصة الأطعمة المقلية - والكحول والقهوة والشاي والسكر الأبيض والنشويات غير المكرّرة.
- حاول رفع مرتبتك (من جهة الرأس) حوالي 18 إلى 25 سنتيمتراً لمنع ارتداد الحمض أثناء النوم.

ما عليك تجنّبه:

- تناول وجبة كبيرة قبل النوم
- الاستلقاء في قيلولة بعد الأكل
- تناول الأطعمة الحارّة والبصل والعصائر التي تحتوي على الأحماض كعصائر الحمضيات والطماطم/البندورة
- تناول العقاقير المضادة للالتهاب من غير الستيرويدات (كالأسبيرين والإيبيوبروفين والنابروكسين) إلاّ للضرورة لأنها تسبّب تهيّج البطانة المريئية

بالإضافة إلى ضرورة إحداث تغييرات في أسلوبك الحياتي فإن استخدام الأعشاب علاج فعّال للحاروقة hcartburn. إبتعد عن تناول الأطعمة والمواد الكيميائية المسبّبة للمشاكل المعوية (المذكورة أدناه) وتجنّب الشمّار والترنجان والنعناع البستاني - أي الأعشاب الطاردة للريح - لأنها تسبّب ارتخاء حلقة العضلات المريئية (sphincter).

العلاج بالعقاقير

مضادات الأحماض Antacids

أقراص الكالسيوم كاربونات (calcium carbonate tums، وغيرها)؛ الماغنيزيوم والألومينوم هايدروكسايد (Maalox, Mylanta, Gaviscon، وغيرها). **وظيفتها:** تمنع نشاط الحمض الفائض في المعدة لمدة زمنية قصيرة. **آثارها الجانبية:** إنتاج المعدة لمزيد من الحمض عند إيقاف العلاج.

مضادات مستقبلات الهيستامين Histamine - 2 Receptor Antagonists

سيميتدين Cimetidine (Tagamet)، رانيتيدين ranitidinc (Zantac)، نيزاتيدين nizatidine (Axid)، فاموتيدين Famotidine (Pepcid). **وظيفتها:** تمنع نشاط مستقبلات الهيستامين في المعدة للحد من إفراز هذا الحمض. **آثارها الجانبية عند استخدامها لمدة طويلة:** الصداع، آلام العضلات، الطفح الجلدي، التشتّت الفكري.

مضادات مضخة البروتون Proton Pump Inhibitors

لانوسوبرازول Lanosoprazolc (Prevacid)، أوميبرازول omeprazole (Prilosec). **وظيفتها:** تؤثر على خلايا جدار المعدة للحدّ من إنتاج الحمض. **آثارها الجانبية:** لأن هذه العقاقير لا توصف إلاّ لفترة زمنية قصيرة فآثارها على المدى الطويل ما زالت غير معروفة.

المواد المحرّكة Promotilily Agents

سيسابريد Cisapride (Propulsid)، ميتوكلوبراميد metoclopramide (Reglan). **وظيفتها:** تحسّن حالة الحلقة العضلية السفلية وتنشّط تقلّص العضلات الملساء في المريء والمعدة. **آثارها الجانبية:** الإسهال. **آثار الميتوكلوبراميد الجانبية:** الاكتئاب والقلق.

العلاجات العشبية

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

أظهرت الدراسات أن السوس يسرّع في شفاء القروح المعوية فهو مضاد للالتهابات ومريح للأغشية المخاطية. لاستخدام السوس في علاج الحاروقة أو الارتداد المريئي reflux، اختر السوس الخالي من جوهر السوس (DGL Deglycyrrhizinated). فهو بفاعليّة السوس العادي نفسها لكنهُ لا يؤثر على توازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم. **الجرعة العادية**: إشرب كوباً من شاي السوس بعد الوجبات كلما دعت الحاجة (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذر المجفّف والمقطع في كوب من الماء الساخن مدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أما بالنسبة للأعراض المعتدلة إلى الحادة فاستخدم ثمن ملعقة إلى ربع ملعقة شاي من الجذر المطحون أو المستخلص السائل المذاب في ربع كوب من الماء بعد الوجبات وعند النوم؛ أو قرص إلى قرصين من السوس الخالي من جوهر السوس تمضغهما بالكامل بعد الأكل مباشرةً؛ يمكنك تناول جرعة أقصاها ثمانية أقراص يومياً. **تحذير**: لا تستخدم السوس الكامل لمدة تزيد عن ستة أسابيع ولا تستخدمه أبداً إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض السكري أو القلب أو الغدة الدرقية أو الكلى أو الكبد؛ أو إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة.

الصبَّار Aloe (Aloe vera)

يحتوي جل الصبار على جزيئات كبيرة من السكر تدعى mucopolysaccharides. تساعد هذه الجزيئات على شفاء الحروق والقروح والجدران المعوية الملتهبة. إن الآثار الجانبية لهذه العشبة غير شائعة ولكن يُستحسن استخدام مصدر صافٍ من لب الصبّار (وليس القشرة التي تسبّب التقلّصات المعوية والإسهال). كما تحتوي الكثير من منتجات الصبار على حمض السيتريك الذي يزيد من حال الارتداد المريئي reflux سوءًا. إن أفضل نوع من الصبَّار لعلاج الحاروقة هو المسحوق المجفّف بالتجميد. **الجرعة العادية**: ربع ملعقة إلى نصف ملعقة شاي في كوب من الماء بعد الوجبات مباشرةً أو عند حدوث هذه الأعراض. ضاعف الجرعة إلى ملعقة شاي أو أكثر إذا دعت الحاجة.

الملفوف Cabbage (Brassica oleracea)

أظهرت الدراسات الطبية أن عصير الملفوف يساعد على شفاء القروح المعوية فهو يحتوي على نوع من الأحماض الأمينية يدعى L-glutamine ، يغذي خلايا بطانة المريء والمعدة فترمّم نفسها بنفسها. كما يحتوي الملفوف والقرنبيط الأخضر (البروكّلي) على

مواد مانعة للسرطان تدعى الغلوكوسمولات glucosmolate. الجرعة العادية: نصف كوب إلى كوب من العصير الطازج أو المعلّب بعد الوجبات. إذا كان هذا العصير يسبب لك الريح فاستبدله بنصف ملعقة إلى ملعقة شاي من L-glutamine في ربع كوب من الشاي بعد الأكل مباشرةً.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

إن عشبة الآذريون لطيفة للغاية بحيث يمكنك إعطاؤها للأولاد لعلاج التلبُّك المعوي، إضافةً إلى قدرتها على شفاء الجروح والتقرحات ومشاكل المعدة. كما أنها تملك خصائص قابضة ومضادة للالتهاب وهي ذات فائدة خاصة في علاج الحاروقة والارتداد المريئي reflux. الجرعة العادية: كوب إلى كوبين من الشاي كلما دعت الحاجة (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأزهار المجفّفة في كوب إلى كوبين من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة أربع مرات يومياً بعد الوجبات.

البواسير

تصيب البواسير hemorrhoids حوالي نصف الأميركيين بعد سن الخمسين وقد يصاب بها من هم أصغر سناً أيضاً. إن هذه الأنسجة الوريدية المتورّمة الملتهبة في منطقة الشرج حالة شائعة جداً.

من أعراض البواسير آلام الشرج والحرقة أو الحكاك ورؤية دم أحمر زاهٍ على

علاج البواسير بالأعشاب موضعياً

إن وضع الأعشاب على البواسير مباشرة يخفّف من أعراضها ويمنع النزيف ويسرّع من عملية الشفاء. إبحث عن الكريمات والمراهم أو التحاميل التي تحتوي على أعشاب ملطّفة ومضادة للالتهاب وقابضة، كالآذريون والسنفيتون comfrey والبابونج والخزامى lavender والأوفاريقون ولسان الحمل plantain. كما يُعدُّ الهماملِس المقطّر witch hazel مادة قابضة تقلّص حجم البواسير المنتفخة وتتحكم بالنزيف (لكن لا تتناوله داخلياً). كما أن زيت السرو cypress الأساسي قد يساعد على تقليص حجم الأوردة المتورّمة ويخفّف من النزيف.

المحارم الورقية أو في المرحاض أو على سطح البراز بعد التغوُّط. كما قد يظهر نتوء أو أورام مستديرة الشكل في منطقة الشرج. من الضروري الحصول على تشخيص الطبيب لحالة البواصير لأن هذه الأعراض قد تكون ناتجة عن حالات مرضية أكثر خطورة.

لماذا نصاب بالبواصير؟ وهل يمكن تفاديها؟ قد يسبّب البواصير ضعف الأوردة الدموية في منطقة الشرج بسبب الوراثة أو الجلوس أو الوقوف لمدة طويلة من الزمن أو كل ما يسبب ضغطاً على الأوردة (الحمل، حمل الأشياء الثقيلة، الضغط الكبير بسبب الدفع عند التبرُّز). كما أن الأطعمة القليلة الألياف تؤدي إلى الإمساك وهذا سبب آخر للبواصير.

إن السبب الرئيسي لاستشارة الطبيب هو الإصابة بآلام حادة أو بالنزيف الحاد (الذي قد يؤدي إلى فقر الدم) أو الالتهاب الحاد الذي يعيق عملية التبرز الطبيعية.

بالرغم من أن الكورتيزون والمنتجات المخدِّرة قد تخفّف الآلام والالتهاب، إلاّ أنها لا تعالج أسباب البواصير. أما الأعشاب والنباتات الطبية فتقوّي الأوعية الدموية وتحدّ من الالتهابات وتمنع النزيف. كما تساعد على التخلص من الإمساك الذي يصاحب البواصير عادةً.

وصفة علاجية للبواصير

يحتوي هذا المزيج على أعشاب ملطّفة تعزّز شفاء الجروح وتحتوي أيضاً على عشبة الهماملِس القابضة.

4 ملاعق طعام من الهماملِس المقطّر witch hazel

½ ملعقة طعام من صبغة السنفيتون comfrey

½ ملعقة طعام من صبغة كستناء الحصان أو قسطل الفرس horse chestnut

50 قطرة من زيت الخزامى lavender الأساسي

50 قطرة من زيت السرو cypress الأساسي (حسب الرغبة)

إمزج جميع المحتويات في قنينة زجاجية داكنة اللون محكمة الإغلاق وأبعدها عن الحرارة وأشعة الشمس. عند الاستخدام، خضها جيداً وضع قليلاً من محتوياتها بواسطة قطن مرتين يومياً وبعد كل تغوُّط. إذا استمرت البواصير فأدخل القطن قليلاً داخل الشرج لمسح تلك المنطقة بالأعشاب، ولكن تأكد من الإمساك بالقطنة بإحكام كي لا تفقدها هناك.

مغاطس الماء الدافئ مع الأعشاب

يريح مغطس الماء الدافئ آلام البواصير بشكل مؤقت عبر تلطيف الأنسجة الملتهبة وتحفيز الدورة الدموية. لمضاعفة فاعليّة المغطس أضف زيوت بعض الأعشاب الملطّفة الأساسية، كزيت الآذريون calendula والسنفيتون comfrey والبابونج والخزامى والأفاريقون St-John's wort. ولكن يجب تخفيف الزيت فلا تضف أكثر من خمس قطرات من الزيت الأساسي إلى 28 غراماً من الزيت النباتي، كزيت اللوز أو الزيتون.

العلاج بالعقاقير

مضادات الالتهابات الموضعية

الكورتيزون cortisone، ومخدّرات الألم كالبنزوكين benzocaine أو البراموكسين pramoxine (Proctifoam, Epifoam, cortifoam, Anusol, Analpram). **وظيفتها:** تخفّف الألم والتورّم. **آثارها الجانبية:** الحساسيّة الموضعية، ترقق البشرة والأغشية المخاطية.

عقاقير موضعية أخرى

المراهم والكريمات (Preparation H, Tronolane, Anusol). **وظيفتها:** تخفف الألم والالتهابات. **آثارها الجانبية:** الحساسيّة، الطفح الجلدي.

العلاجات العشبية

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

يساعد مستخلص أوراق الجنكة على تقوية الأوعية الدموية. كما أن الجنكة مضادة للالتهاب مما يساعد على تخفيف الألم والتورم الذي تسببه البواصير. **الجرعة العادية:** برشامات تحتوي على 40 إلى 60 مليغراماً من مادة الفلافون غليكوسايد المعيارية بنسبة 24 بالمائة و 6 بالمائة من مادة الجنكولايد مرتين أو ثلاث مرات يومياً؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

قسطل الفرس، كستناء الحصان Horse Chestnut (Aesculus hippocastanum)

تعتبر هذه العشبة علاجاً تقليدياً لتقوية وتنشيط الأوردة وهي مضادة للالتهاب وتخفّف من التورّم. كما أنها مادة قابضة تخفّف من النزيف. يمكن تناول هذه العشبة أو

استخدامها استخداماً موضعياً. الجرعة العادية: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (اغلِ ملعقة شاي من البذور المجفّفة في كوب من الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة على نار معتدلة)؛ أو ثمن ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً. لاستخدام الكستناء خارجياً، دع الشاي يبرد ثم انقع قطعة قماش نظيفة بالشاي. اعصرها جيداً ثم ضَعها على الأنسجة المتورّمة كلما دعت الحاجة.



قسطل الفرس

شرّابة الراعي Butcher's Broom (Ruscus aculeatus)

تخفّف هذه العشبة من الالتهاب وتقوي الأوعية الدموية. الجرعة العادية: كوب من الشاي 3 مرات يومياً (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً على معدة فارغة.

الهمامِلِس Witch Hazel (Hamamelis virginiana)

توقف هذه العشبة القابضة النزيف، وتساعد على تقليص الأنسجة المتورّمة. ضع منتجات الهمامِلِس، أو المستخلص المقطر، على الشرج ثلاث مرات يومياً وبعد كل تغوُّط. تحذير: لا تتناول هذه المنتجات أبداً.

تخلّص من البواسير

تساعد الأطعمة التي تحتوي على الألياف والأعشاب التي تحتوي على مادتي البروآنثوسيانيدين والآنثوسيانيدين على تفادي الإصابة بالبواسير في المستقبل وعلاج البواسير الحالية. من الأعشاب التي تحتوي على هاتين المادتين توت العليق والتوت الأزرق (العنبية) والكرز. إذا كنت مصاباً بالإمساك فجرّب مكمّلاً supplement غنياً بالألياف، كقشور بزر قطونا psyllium (ملعقة طعام يومياً) مع الماء أو العصير. إذا لم يكن نظامك الغذائي صحياً فأضف الفيتامينات للحصول على المغذيات المفيدة في علاج الأوعية الدموية. تميل مشتقات الحليب واللحوم والأطعمة الدهنية إلى التسبّب بالإمساك، لذا من الأفضل تقليل هذه الأطعمة.

الطرخشقون Dandelion (Taraxacum officinale)

والحمّاض الأجعد Yellow Dock (Rumex crispus)

لهاتين العشبتين خصائص متشابهة فهما من الحشائش ويمكنك تناول الأوراق اليانعة الخضراء لكل منها. كما تعتبر جذورهما مسهلات لطيفة تساعد على التخلص من الإمساك الذي يصاحب البواصير. الجرعة العادية: كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقتين من الجذر المجفّف والمقطّع في كوب من الماء لمدة 15 دقيقة) أو نصف ملعقة إلى 3 ملاعق من الصبغة يومياً.

القوباء

ليس للقوباء herpes علاج ولا يوجد أي لقاح أو علاج مناعي لتفادي الإصابة بها. فبالرغم من اختفاء العوارض يبقى فيروس القوباء راكداً في خلايا الأعصاب ويستعيد نشاطه عند الإصابة بالإجهاد أو التعرض لأشعة الشمس أو لأسباب أخرى. يمكنك إخفاء الإصابة بالقوباء لأن عوارضها لا تظهر لدى حوالي 70 بالمائة من المصابين بها. ولكن إذا كنت من بين الأشخاص الذين يمارسون الجنس مع أكثر من شريك واحد فلن تستطيع معرفة الشخص الذي أصبت منه بالعدوى وبالطبع لن ترغب في نقل هذا المرض إلى شريك آخر.

يسبّب القوباء التناسلية فيروس القوباء من النوع الثاني herpes simplex type 2. أول مؤشر للإصابة هو الوخز والحكاك في منطقة الأعضاء التناسلية أو الشرج يتبعهما ظهور التهابات مؤلمة وتورّم العقد الليفية وآلام العضلات والصداع. قد يدوم أول التهاب، وهو الأكثر إيلاماً، مدّة أسبوعين، أما الالتهابات التي تليه فتدوم 4 أو خمسة أيام، أما النَّفط فتزول بعد يوم أو يومين.

من العوامل المسببة لانتشار القوباء، بالإضافة إلى الإجهاد والتعرض لأشعة الشمس، ضعف الجهاز المناعي، والنظام الغذائي والجراحة والطفح الجلدي والدورة الشهرية والتقلبات الهورمونية وممارسة الجنس لفترة طويلة. يمكن كشف القوباء التناسلية بواسطة الفحص الطبي المخبري وزرع الخلايا.

علاج موضعي للقوباء

إذا سبَّبت الكحول في هذه الصبغة وخزاً كبيراً فاستبدلها بالغلسيريت أو الزيوت المنقوعة للأعشاب نفسها.

½ ملعقة شاي من صبغة الأوفاريقون St.John's wort

½ ملعقة شاي من صبغة عرق السوس Licorice root

5 قطرات من زيت شجرة الشاي الأساسي tea tree oil

3 قطرات من زيت المرَّة myrrh الأساسي

إمزج جميع هذه الأعشاب وخُضَّها جيداً ثم ضعها على مكان التهاب القوباء ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

لا تظهر أعراض القوباء لدى حوالي 70 بالمائة من المصابين بها. وبالرغم من أن بعض العقاقير المضادة للفيروسات قد تحدّ من إمكانية نقل العدوى إلى الآخرين إلاّ أنها لا تزيل هذا الاحتمال. كما أن الأشخاص المصابين قد يتسبَّبون بنقل العدوى إلى الآخرين في حين لا يدركون وجود هذا المرض لديهم.

العلاج بالعقاقير

مضادات الفيروسات الفموية

آسيكلوفير Acyclovir (Zovirax, Avirax)، فالسيكلوفير Valacyclovir (Valtrex). وظيفتها: تمنع نشاط فيروس القوباء (ولكن لا تقضي عليه) لتقصير مدة الالتهابات والحد من خطر نقل العدوى إلى الآخرين. آثارها الجانبية: فقدان الشهية، الغثيان والقيء، الإمساك أو الإسهال، التعرُّق الزائد، الدوار، الصداع، الارتباك.

المسكِّنات

الأسيتامينوفين Acetaminophen، الأسبيرين، الإيبيوبروفين. وظيفتها: تسكِّن الألم. آثار الأسيتامينوفين الجانبية: يؤدي الاستعمال المزمن أو الجرعات العالية من هذا العقار إلى أضرار في الكبد أو الكلى. آثار الأسبيرين الجانبية: الحاروقة، الغثيان، القيء. آثار الإيبيوبروفين الجانبية: الدوار، آلام المعدة، الغثيان، الصداع، الإمساك.

المخدِّرات الموضعية

الليدوكين Lidocaine (Viscous Xylocaine)، البنزوكين Benzocaine (Topicaine). وظيفتها: تخدِّر القروح. آثارها الجانبية: الحساسية.

العلاجات العشبية

المليسة، الترنجان Lemon Balm (Melissa officinalis)

أظهرت هذه العشبة المضادة للفيروسات مؤخراً قدرتها على تسريع عملية الشفاء من التهابات القوباء خاصةً عند البدء بالعلاج فور الإصابة بالالتهابات. كما يساعدك الترنجان على النوم إذا كانت الالتهابات تؤرقك لأنه منوِّمٌ لطيف. الجرعة العادية: 25 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يومياً؛ أو ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة وربع إلى أربع ملاعق شاي من الأوراق المجفَّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة). كما بإمكانك دهن كريم أو مرهم الترنجان على الالتهابات 3 أو 4 مرات يومياً.

من الأعشاب الفعّالة الأخرى التي يمكن إيجادها في تركيبة كريمات الترنجان الموضعية، الصبّار Aloe والآذريون والبابونج ولسان الحمل Plantain.

الأخيناشيا Echinacea (E. pallida E. purpurea, Echinacea angustifolia)

هذه العشبة مفيدة في علاج أي مرض يصيب الجهاز المناعي. إبدأ بتناول الأخيناشيا حالما تشعر بأي التهاب واستمر لمدة تصل إلى أسبوعين. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام؛ أو 60 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

الأطعمة والمكمّلات الغذائية المفيدة في علاج القوباء

للحد من التهابات القوباء تجنّب الأطعمة التي تحتوي على حمض الأرغينين الأميني كالشوكولا والجوز والبندق والفول السوداني والبندق البرازيلي وزبدة الفول السوداني.

أما حمض الليسين Lysine الأميني فيساعد على تفادي القوباء، لذا تناوَل الكثير من لحم الديك الرومي والدجاج والسمك والجبنة البيضاء وجبنة الريكوتا والقمح. كما بإمكانك تناول برشامات الليسين. الجرعة العادية: 3000 مليغرام من الليسين يومياً لمدة ثلاثة أشهر ثم 1000 مليغراماً يومياً لتفادي الالتهابات.

تناول الزنك zinc عند أول مؤشر للإصابة بالالتهاب للحد من انتشاره وحدّته. الجرعة العادية: 30 إلى 60 مليغراماً أثناء الإصابة وبعدها بأيام. وبإمكانك أيضاً دهن الكريم أو المرهم الذي يحتوي على الزنك سالفيت Zinc Sulfate على موضع الالتهابات.

الأوفاريقون St. John's Wort (Hypericum perforatum)

يكافح الأوفاريقون الفيروسات ويشفي الجروح ويمكن استخدامه لمكافحة القوباء أيضاً. الجرعة العادية: برشامات تحتوي على 300 مليغرام 3 مرات يومياً؛ أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً؛ أو ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). للاستعمال الخارجي ضع كمادة من الشاي على الالتهابات 3 مرات يومياً. كما يمكنك دهن زيت منقوع أو صبغة مصنوعة من أزهار الأوفاريقون على الالتهابات. تحذير: قد تسبّب الأوفاريقون الحساسية عند التعرّض لأشعة الشمس. لا تتناول الأوفاريقون إذا كنت تتناول عقاراً مضاداً للاكتئاب.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

أظهرت بعض الدراسات أن السوس يمنع نشاط فيروس القوباء وله خصائص مضادة للالتهاب. فور حدوث الالتهابات تناول المنتجات التي تحتوي على مستخلص السوس أو ضع كمّادة من السوس يومياً. الجرعة العادية: كوب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذر المجفّف والمقطّع في كوب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة)؛

صبغة لتقوية الجهاز المناعي ضد الإصابة بفيروس القوباء

إن مزج الصبغة الخاصة بحالتك أمر سهل. ما عليك سوى شراء الصبغات الجاهزة ومزجها في زجاجة قاتمة اللون. بإمكانك مزج كميات كبيرة من الأصباغ المذكورة في هذه الوصفة ولكن حافظ على النّسبة نفسها من كل صبغة.

½ ملعقة شاي من صبغة الأخيناشيا Echinacea

½ ملعقة شاي من صبغة الأوفاريقون St. John's Wort

½ ملعقة شاي من صبغة البيلوروم (حلبلاب صيني) bupleurum

½ ملعقة شاي من صبغة السوس Licorice

½ ملعقة شاي من صبغة البربريس barberry

إمزج الصبغات جيداً وتناول ملء قطارة من المزيج، أربع إلى ست مرات يومياً حالما تشعر بأعراض الالتهابات واستمرّ بتناولها إلى أن تزول هذه الأعراض.

ثلاثة علاجات سهلة وسريعة

هل لديك أكياس للشاي في المنزل؟ هل لديك صبّار Aloe وفيتامين (E) هـ؟ إليك ثلاثة علاجات سهلة وسريعة لتخفيف وخز التهابات القوباء:

- **ضع كيساً رطباً من الشاي (العادي) الأسود:** اغلِ ماءً وانقع فيه الكيس بضع ثوانٍ ثم دعه يبرد وضعه على الالتهابات.
- **افتح برشامة من الفيتامين (E) هـ:** ضع زيت الفيتامين (E) هـ على الالتهابات للحد من الحكاك ولشفاء الالتهاب.
- **استخدم جل الصبّار Aloe gel:** للصبّار فوائد كبيرة في علاج الجروح والحروق الطفيفة. افتح ورقة صبّار واغرف الجِل الطازج ثم ضعه على مكان الالتهابات أو اشترِ منتجاً يحتوي على الصبار الصافي.

أو جُرعة أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى: تحذير: لا تتناول السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع. لا تتناول السوس أبداً إذا كنت تشكو من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو الكبد أو كنت تتناول مدرّات البول أو الديجيتاليس أو إذا كنتِ حاملاً.

ارتفاع ضغط الدم

إن قلب الإنسان يدل على إبداع الخلّاق: فهو مضخّة رائعة ودقيقة تستمد الدم الغني بالأوكسيجين من الرئتين وتضخه إلى خلايا الجسم بواسطة الشرايين مستخدِمة دفعاً مناسباً للقيام بذلك.

حين يكون كل شيء على ما يرام يضخ القلب الدم مستخدماً كمية مناسبة من الضغط للحفاظ على تدفق الدم بشكل ثابت. ولكن هذا الضغط يتأثر بممارسة الرياضة والإجهاد والنظام الغذائي والهورمونات وفقدان الدم خلال الدورة الشهرية أو الإصابة بجروح بالغة. للحفاظ على عمل الأنظمة الجسدية بشكل جيّد عند التعرّض للظروف

قياس ضغط الدم

يقاس ضغط الدم بالنسبة لمدى تقلص الشرايين وتوسعها. بالرغم من أن قياس 140 للضغط العالي على 90 للضغط المنخفض يعتبر الحد الأقصى لدى الأميركيين، إلاّ أن دراسات المقارنة تشير إلى أن هذه الأرقام عالية جداً بالنسبة للشعوب الأخرى. فالهنود التاراهومارا المكسيكيون الذي يعيشون حياة ناشطة جداً، بما في ذلك المشي والركض يومياً في الوديان السحيقة، يتراوح ضغط الدم لديهم بين 90 على 60 فقط، ونسبة إصابتهم بنوبات القلب أقل بكثير من الأميركيين.

بدلاً من الانتظار حتى يرتفع ضغط دمك إلى تلك الحدود، ثم الاضطرار إلى اتخاذ إجراءات معيّنة لتخفيضه، ما عليك سوى مراقبة ضغطك طوال الوقت. يوصي الخبراء بالقيام بعدة وسائل وقائية ومنها ممارسة التمارين الرياضية وتعديل النظام الغذائي واتباع العلاجات الطبيعية. ينبغي أن تفحص ضغط الدم مرة كل سنة للتأكد من أنه طبيعي وأربع مرات سنوياً إذا اكتشفت أنه مرتفع.

المتغيّرة يقوم القلب بإحداث تعديلات مستمرة، كأن يزداد نبض القلب أو ينخفض أو تزداد مدة التقلّص أو تنخفض. في الوقت نفسه ترتخي الشرايين وتتوسّع أو تتقلّص وتضيق فتحتفظ الكلْيتان بالملح والماء (وتزيد من ضغط الدم) أو تطلقان الماء والملح (فتخفّضان بذلك من ضغط الدم).

إن ارتفاع ضغط الدم المزمن أو الضغط المرتفع هو أحد أكثر أمراض القلب انتشاراً وشيوعاً فهو يصيب أكثر من 50 مليون أميركي. كما أنه أكثر شيوعاً لدى الأميركيين الأفريقيين، ولكن السبب ما زال غير معروف.

إن المشكلة في ارتفاع ضغط الدم تعود إلى عدم وجود أي أعراض تدل على الإصابة به. فقد يُصاب به المرء مدة 10 إلى 20 سنة فتتضرّر أعضاؤه الحيوية كالدماغ والكليتَين والعينين دون أن يعرف ذلك. اتخذت إجراءات صحية طبية عامة للتعريف بهذا المرض وعلاج المصابين به. إلاّ أن معرفة ما إذا كنت أحد المصابين بارتفاع ضغط الدم ليس سهلاً إذ يتأرجح ضغط الدم لدى بعض الأشخاص بين 20 و 60 نقطة في يوم واحد. كما أن الكثير من الأشخاص يلاحظون أن ضغط الدم لديهم يرتفع عند زيارة الطبيب وذلك تأثراً بالرهبة والخوف الذي يعتري المريض عندما يكون في عيادة الطبيب.

العلاج بالعقاقير

مضادات البيتا

بروبرانولول propranolol (Inderal)، بيتكسولول betaxolol (kerlone)، كارفيديلول carvedilol (Corcg)، آتينيلول atenolol (Tenormin)، ميتوبرولول metoprolol (Toprol XL lopressor)، لابيتولول labetolol (Normodyne, Trandate). **وظيفتها:** تمنع العمليات الكيميائية التي تؤدي إلى ازدياد ضغط القلب وسرعة دقاته؛ عادةً ما يتم تناولها بعد الإصابة بنوبة قلبية. **آثارها الجانبية:** التعب، انخفاض سرعة دقات القلب بشكل كبير، العجز الجنسي، ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير عند التوقف عن العلاج.

مضادات الألفا Alpha Blockers

كلونيدين clonidine (Catapress)، غوانابنز guanabenz (Wytensin)، غوانفاسين guanfacine (Tenex)، برازوسين prazosin (Minipress)، دوكسازوسين doxazosin (Cardura)، تيرازوسين terazosin (Hytrin). **وظيفتها:** تمنع ردات الفعل تجاه الإجهاد التي ترفع من ضغط الدم ودقات القلب. **آثارها الجانبية:** جفاف الفم، الدوار، الإرهاق، الغثيان، العجز الجنسي؛ كما هو الحال مع مضادات البيتا، يؤدي التوقف المفاجئ للعلاج إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير.

مدرّات البول

هايدروكلورتيازيد Hydrochlorthiazide (Hydrodiuril, HCTZ)، هايدروكلورتيازيد مع ترياميترين triametrene (Maxzide, Dyazide)، هايدروكلورتيازيد مع أميلوريد (Moduretic)، إينداباميد (Lozol)، ميتولازون metolazone (Zaroxolyn)، فوروسيميد

الملح وعلاقته بارتفاع ضغط الدم

كان أمراً مؤكداً في السابق أن تتوقف عن تناول الأملاح عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ولكن أظهرت الدراسات الحالية أن تخفيض الصوديوم يساعد على تخفيض ضغط الدم لدى أقل من نصف المصابين بارتفاع ضغط الدم فقط. في الحقيقة، يتناول معظم الناس الكثير من الملح - أي حوالي ملعقتين إلى ثلاث ملاعق شاي يومياً - لذا من الأفضل في هذه الحالة تناول ملعقة صغيرة واحدة فقط، وذلك عبر التخفيف من الملح في الطعام.

عالج ارتفاع الضغط بالطرق الطبيعية أولاً

بالرغم من أن عقاقير تخفيض الضغط فعّالة إلاّ أن قيمتها تقلّ بسبب آثارها الجانبية كالاكتئاب والإرهاق. وهي تؤثر أيضاً على قدرتك على ممارسة الرياضة أو الاستمتاع عند ممارسة الجنس، كما أنها باهظة الثمن. إذا تم تشخيص حالتك على أنها ارتفاع من ضغط الدم، فمن الطبيعي أن تسأل طبيبك إذا كان بإمكانك الاستغناء عن هذه العقاقير عبر إحداث تغييرات في أسلوب حياتك.

لحسن الحظ هنالك العديد من الطرق لمكافحة هذه الحالة التي يصاب بها الكثير من الناس، كوسائل التحكم بالإجهاد ورياضة التأمّل meditation، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. كما أن لفقدان الوزن وتخفيض استهلاك الكحول تأثيراً كبيراً على التحكم بالمرض. يجد بعض الأشخاص وخاصة مرضى السكري من النوع الثاني Type II، أن تخفيض مستوى استهلاك النشويات يخفّض مستوى ضغط الدم.

furosemide (Lasix)، وبوما تانيد (Bumex). **وظيفتها:** تحفّز الكلى على التخلص من المزيد من الملح والماء، فتخفض من كثافة الدم وضغطه. **آثارها الجانبية:** انخفاض مستوى البوتاسيوم والماغنيزيوم، رفع مستوى حمض اليوريك (مما يسبّب الإصابة بداء النقرس gout)، ورفع مستوى الكولسترول في الدم.

مضادات قنوات الكالسيوم

آملوديبين amlodipine (Norvasc)، ديالتزيم dialtiazem (Cardizem)، فيراباميل verapamil (Verelan, Isoptin, Calan)، نيفيبيدين nifidipine (Procardia, Adalat). **وظيفتها:** ترخي جدران الأوعية الدموية لتوسيعها فتخفض من مستوى ضغط الدم. **آثارها الجانبية:** الإمساك، الدّوار، الغثيان، احتباس السوائل.

مضادات الأنزيم المحوّل لضغط الدم (Angiotensin-converting enzyme)

إنالابريل Enalapril (vasotec)، كابتوبريل Captopril (Capoten)، بينازيبريل Benazepril (Lotensin)، ليزينوبريل Lisinopril (Privinil). **وظيفتها:** تمنع نشاط إنزيم ينتج الآنجيوتنسين Angiotensin II الذي يرفع من مستوى ضغط الدم عبر تضييق الأوعية الدموية. **آثارها الجانبية:** سعال مزمن، تورّم حاد في الوجه والشفاه والحنجرة.

ثماني طرق لمكافحة ارتفاع ضغط الدم

إليك ثماني طرق لتخفيض ضغط الدم والتقليل من الاعتماد على عقاقير الضغط أو تجنبها كلياً.

- تناول سعرات حرارية أقل: خفّض وزنك إذا كان عالياً لتخفيض ضغط دمك.
- تفادَ النشويات المكرّرة كالطحين والسكر الأبيض والبطاطا البيضاء (وخاصة البطاطا المقلية) والمشروبات الغازية المحلاة. فكلها تحتوي على سعرات حرارية لا فائدة منها وتسبب ازدياد الوزن. كما أنها تملأ معدتك بحيث لا تتمكن من تناول الأطعمة الصحية.
- لا تتناول الكحول لأنها ترفع من ضغط الدم.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف كبذر الكتان والحبوب الكاملة والخضار، فهي تحتوي أيضاً على مغذيات تخفّض من ضغط الدم. كما أن الألياف تشعرك بالامتلاء بحيث لا تتطلب المزيد من الطعام وتزداد وزناً.
- تناول السمك الغني بأحماض الدهون الأساسية كالسلمون والقدّ والماكريل mackerel والطون. إن أحماض الأوميغا - 3 الدهنية تُرخي (relaxes) جدران الشرايين وتخفّض ضغط الدم. كما أنّها تسيّل الدم وتقلّل من إمكانية تجلّطه.
- ركّز على الأطعمة الغنيّة بالماغنيزيوم والبوتاسيوم والكالسيوم كالمكسّرات والبزر والخضار ذات الأوراق الخضراء والحبوب الكاملة والتوفو والموز والبرتقال والتفاح والأفوكادو والشّمام.
- توقّف عن التدخين. فالتدخين يرفع ضغط الدم عبر تضييق الشرايين والتسبّب بضرر عضلة القلب وأنسجة أخرى عبر تخفيض كمية الأوكسيجين الواردة إليها.
- مارس الرياضة لمدة 30 إلى 40 دقيقة 3 إلى 4 مرات في الأسبوع، فهذه التمارين تخفّض ضغط الدم وتمنع الإصابة بنوبات القلب إذا تمت ممارستها بانتظام.

مضادات الآنجيوتنسين 2

كانديســارتان (Atacand, irbesartan, Avapro) Candesartan، آيوســارتان losartan (Cozaar, valsartan)، فالسارتان (Diovan)، وظيفتها: تمنع تأثير الآنجيوتسين بدلاً من منع إنتاجه. آثارها الجانبية: نادرة.

العلاجات العشبية

الزعرور البري Hawthorn (Crataegus spp.)

إن أوراق هذه الشجرة وأزهارها وثمارها شهيرة في خصائصها المنشّطة للجهاز الوعائي القلبي. لعلّ الزعرور هو أفضل النباتات الطبية المستخدمة في علاج ارتفاع ضغط الدم الخفيف. يستخدم مستخلص الزعرور من قبل الخبراء لتحسين وظيفة القلب وعلاج القصور القلبي واضطرابات دقّات القلب والذبحة الصدرية. إن الزعرور مصدر غني لمادة أوليغوميريك بروآنثوسيانيدين oligomeric proanthocyanidins والبيوفلافونويد bioflavonoid المضادة للتأكسد وكلاهما يغذيان أنسجة القلب والأوعية الدموية.

يخفّض الزعرور من ضغط الدم عبر ترخية وتوسيع جدران الشرايين، ولكن لم يُعرف حتى الآن كيف تقوم هذه الشجرة بهذه العملية. فيبدو أنها مشابهة لمثبطات الأنزيم المحوّل للآنجيوتسين ومضادات البيتا ومضادات قنوات الكالسيوم. لأن آثار الزعرور لا تظهر إلاّ بعد أسابيع أو أشهر من تناوله، فلا ينبغي استخدامه بمفرده لعلاج ضغط الدم الشديد الارتفاع (أعلى من 160 على 100). ولكن هذه العشبة مثالية لعلاج المراحل المبكرة من الحالة. الجرعة العادية: 150 إلى 1.500 مليغرام من المستخلص المعياري المطحون (الذي يحتوي على 10 إلى 18 بالمائة من مادة الأوليغوميرك بروآنثوسيانيدين أو 1.8 بالمائة من مادة فيتكسين ـ 4 ـ رامنوسيد Vitexin - 4' rhamnoside).

أعجوبة المعادن

إن إحدى نتائج ارتفاع ضغط الدم الأكثر خطورة هي الإصابة بالسكتة الدماغية stroke. ولكن بإمكانك علاجها بالنظام الغذائي. أظهرت إحدى الدراسات التي تدعى DASH (أساليب غذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم Dietary Approaches to Stop hypertension)، والتي أجريت في أربع مراكز طبية تحت رعاية المعاهد الوطنية للصحة، أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والماغنيزيوم والألياف أقل عرضة للسكتة الدماغية.

فطر الرايشي Reishi (Ganoderma Lucidum)

لهذا الفطر قيمة كبيرة في الصين واليابان بسبب خصائصه المنشّطة التي تُعرف منذ أكثر من 4000 سنة. كما أثبتت الدراسات العلمية خصائص الرايشي الطبية. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على البشر أنه يخفّض من ضغط الدم ويخفّف من نسبة الكولسترول الضار LDL وثلاثي دهون الغليسيريد triglycerides وهو نوع آخر من دهون الدم. كما يخفّض الرايشي من احتمال تكتل لويحات الدم فيحدّ من إمكانية تجلّط الدم والتسبب بالسكتة. لأن الفطر الطازج جاف جداً ولا يؤكل، يمكن إعداد شاي الرايشي عبر غليه مدة طويلة في الماء على نار معتدلة. ويمكنك إيجاد الرايشي بهيئة مسحوق أيضاً. الجرعة العادية: 1000 إلى 9000 مليغرام في برشامات يومياً؛ أو 50 إلى 75 مليغراماً في برشامات مركّزة ثلاث مرات يومياً.

الثوم Garlic (Allium sativum)

كان الثوم يستخدم طبياً في أكثر من حضارة ولأكثر من 3000 سنة. فهو يُخفض ضغط الدم والكولسترول ويعالج الالتهابات ويقي من السرطان. إن أفضل طريقة لتخفيض ضغط الدم هي تناول فص إلى ثلاثة فصوص من الثوم الطازج أو المطبوخ قليلاً يومياً. إذا كانت لا تحب رائحة الفم التي يسببها الثوم أو كنت تعاني من الحرقة (الحاروقة) أو المعدة الحساسة فهنالك أشكال أخرى لتناول الثوم. الجرعة العادية: قرص إلى ثلاثة أقراص معيارية (تقدم 4000 ميكروغرام على الأقل من الأليسين يومياً).

قوليوس Coleus (Coleus forskohlii)

يستخدم مستخلص هذه العشبة، ويدعى الفورسكولين، بكثافة في الهند لعلاج العديد من الحالات المرضية كارتفاع ضغط الدم والربو. ولكنها عشبة غير معروفة في الولايات المتحدة. أظهرت الدراسات قدرة الفورسكولين على زيادة تركيز مادة كيميائية تدعى cAMP في العضلات الملساء. ترخي المستويات العالية من هذه المادة تلك العضلات الملساء مما يساعد على توسيع جدران الشرايين. كما يساعد الفورسوكولين عضلة القلب على العمل بشكل أفضل. يحتوي جذر هذه العشبة على كميات صغيرة من المادة الفعّالة لذا قم باستخدام المستخلص المركّز للاستفادة. الجرعة العادية: 50 مليغراماً 3 أو 4 مرات يومياً.

الطرخشقون Dandelion (Taraxacum officinale)

تستخدم أوراق هذه العشبة الشعبية كعلاج منزلي شائع لاحتباس السوائل. فهي تزيد تدفق البول قليلاً فتساعد على تخفيض ضغط الدم. كما أن الطرخشقون مدرّ للبول إذا تم استخدام جرعات عالية منه. إن فوائد استخدام الطرخشقون مزدوجة: فهو لا يسبب فقدان البوتاسيوم ـ وهو أحد الأضرار الأساسية لمدرات البول ـ ويمكنك تناول أوراقه اليانعة مع السلطة أو صنع الشاي أو العصير منه. **الجرعة العادية:** كوبان إلى 6 أكواب من الشاي يومياً (إغلِ ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق الجافّة في كوب من الماء لمدة 5 دقائق على نار معتدلة)؛ أو ملء قطارة إلى قطارتين من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى؛ أو برشامة تحتوي على 500 مليغرام 3 أو 4 مرات يومياً.

ارتفاع مستوى الكولسترول

إن ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم هو أحد أكثر الحالات الطبية شيوعاً. فالكولسترول يلعب دوراً هاماً في الإصابة بنوبات القلب والسكتة الدماغية وأمراض صحية خطيرة أخرى، لذا من الهام جداً مراقبة مستوى الكولسترول وثلاثي الغليسيريد triglycerides، وهي مجموعة أخرى من المواد الكيميائية، للحفاظ على صحتك.

بما أنك لا تستطيع أن "تشعر" بأن مستوى الدهون في الدم عالٍ ولأنه يتغيَّر ببطء مع الوقت فقد لا تكون على علم بأن مستوى دهون الدم مرتفع، لذا عليك إجراء الفحوصات بانتظام بدءاً من سن التاسعة عشر.

ولكن ما هو الكولسترول؟ إن الكولسترول هو نوع خاص من الدهون تحتاجه جميع خلايا الجسم لتؤدي وظائفها بشكل جيّد. 25 بالمائة من مخزون الكولسترول نابع من النظام الغذائي، والكبد يصنّع الخمس والسبعين بالمائة الباقية. حين يعمل جسمك بشكل سليم فإنه يحرق الدهون النابعة من الغذاء لإنتاج الطاقة ويستخدم الكولسترول لإنتاج الهورمونات (كالإستروجين والكورتيزون) والمغذيات (كالفيتامين د). ولكن حين ينتج جسمك فائضاً من الكولسترول وثلاثي الغلسيريد أو حين لا تعمل الأنظمة التي تتخلص من الفائض بشكل فعَّال، تتراكم هذه الدهون مع رواسب الكالسيوم فتسبب انسداد وتصلّب الأوعية الدموية.

لا بد من أنك سمعت عن الكولسترول الضار، أو الشحم البروتيني القليل الكثافة (LDL - Low-density lipoprotein) والكولسترول النافع، أو الشحم البروتيني العالي الكثافة (HDL- High-density lipoprotein). فالشحم البروتيني القليل الكثافة (LDL) ينقل الكولسترول الذي يتراكم في الشرايين، بينما ينقل الشحم البروتيني العالي الكثافة HDL ، الكولسترول النافع الذي يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب عبر إزالة الدهون من الدم.

لقد اكتشف الباحثون أن نسبة الكولسترول الإجمالي بالنسبة للكولسترول النافع (HDL) ونسبة ثلاثي الغليسيريد إلى نسبة الكولسترول النافع هي ما يهم في مسألة ارتفاع مستوى الكولسترول، لا قياس الكولسترول في الدم. ولكن في كلتا الحالتين، عليك أن تحافظ على انخفاض مستوى الكولسترول.

هنالك حوالي 30 مليون حالة إصابة في ارتفاع مستوى الكولسترول وثلاثي الغليسيريد سنوياً. وبالرغم من قدرة العقاقير الطبية التي توصف لعلاج هذه الحالة على تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية، إلاّ أن الدراسات لم تثبت حتى

فيتامين لعلاج ارتفاع مستوى الكولسترول

منذ الخمسينات كان الأطباء يصفون الفيتامين ب3 أو النياسين لتخفيض مستوى الكولسترول. ولكن الجرعات المقترحة . أي 500 إلى 3000 مليغرام يومياً . تجعل هذا الفيتامين أشبه بعقار طبي. يخفّض النياسين مستوى الكولسترول الإجمالي ومستوى الكولسترول الضار (LDL) وثلاثي الغليسيريد والفيبرينوجين fibrinogen وهو نوع من بروتينات الدم يسبّب تجلُّط الدم. كما يرفع النياسين من مستوى الكولسترول النافع (HDL). قد يسبب النياسين الصافي "البلّوري" ارتفاعاً في حرارة الجسم مزعجاً إنما غير ضار. قد يساعدك تناول قرص أسبرين قبل تناول النياسين أو تناول نوع من النياسين الذي يتم إطلاقه في الدم في فترة محددة زمنياً timed-release على تجنب ارتفاع حرارة الجسم. ولكن ينبغي الإشارة إلى أنه من الأفضل تجنّب النياسين الذي يُطلق بفترة زمنية محددة timed-release لظهور بعض التقارير التي تشير إلى تسبّبه بأضرار في الكبد.

بإمكانك تناول الإينوسيتول هيكسانياسينات inositol hexaniacinate كخيار بديل عن النياسين وهو مشابه لفيتامينات الفئة ب B-complex، وهذه المادة تستخدم منذ سنوات في أوروبا لتفادي آثار النياسين على الكبد. لكل أشكال النياسين آثار جانبية على بعض الأشخاص، لذا استشر طبيبك للحصول على جرعة مناسبة من هذا الفيتامين.

أرقام هامة

ما هو مستوى الكولسترول الذي ينبغي أن تحافظ عليه؟ يقوم الباحثون ووكالات الأبحاث الطبية بمراجعة توصياتهم بشكل مستمر. إليك أحدث التعليمات:

- **الكولسترول الإجمالي:** أقل من 200 مليغرام.
- **LDL الشحم البروتيني القليل الكثافة:** أقل من 130 مليغراماً.
- **HDL الشحم البروتيني العالي الكثافة:** أعلى من 35 مليغراماً.
- **نسبة الكولسترول الإجمالي إلى نسبة الشحم البروتيني العالي الكثافة HDL:** أقل من 5.
- **ثلاثي الغليسيريد:** أقل من 100 مليغرام.
- **نسبة ثلاثي الغليسيريد إلى الشحم البروتيني العالي الكثافة HDL** مختلف عليه ولكن بعض الخبراء يقترح نسبة تقل عن 3.

الآن قدرتها على إطالة العمر. إن أفضل أسلوب لتخفيض مستوى الكولسترول هو إتباع نظام غذائي صحي وإحداث تغييرات في أسلوب حياتك واستخدام علاجات طبيعية أخرى بالإضافة إلى العقاقير الطبية إذا كان طبيبك يعتقد أن حالتك تستدعي تخفيض مستوى الكولسترول بسرعة.

العلاج بالعقاقير

عازلات حمض الصفراء Bile Acid Sequestrants

كوليستيرامين Cholestyramine (Questran)، كوليسيتيبول colestipol (Colestid). **وظيفتها:** تساعد الأمعاء على التخلص من فائض الكولسترول عبر التغوّط. **آثارها الجانبية:** الريح، الانتفاخ، الإمساك، سوء امتصاص الفيتامينات التي تحلّل الدهون؛ قد ترفع من مستوى ثلاثي الغليسيريد.

مشتقات حمض الفيبريك Fibric Acid

جيمفيبروزيل Gemfibrozil (Lopid)، كلوفيبرايت clofibrate (Atromid-S)، فينوفيبرايت fenofibrate (Tricor). **وظيفتها:** تخفّض من مستوى ثلاثي الغليسيريد عبر منع إنتاجه في الكبد وإطلاق أنزيم في العضلات يفتّت ثلاثي الغليسيريد إلى دهون بسيطة. **آثارها الجانبية:** ضرر محتمل للكبد، حصى المرارة (الحصى الصفراوية)، آلام البطن، الغثيان، ازدياد خطر تفتت أنسجة العضلات والإصابة بالسرطان.

مانعات HMG CoA Reductase

يشار إليها باسم الستاتين statins (Pravachol, Mevacor)، **وظيفتها:** تنافس أنزيم الكبد الأساسي المسؤول عن إنتاج الكولسترول. **آثارها الجانبية:** أضرار الكبد، آلام العضلات، الغثيان، الصداع، نقص Coenzyme Q10، الأرق، الإرهاق والطفح الجلدي.

العلاجات العشبية

غوغول Guggul (من شجرة المُرّة Cammiphora mukul, myrrh)

يستخدم هذا الصمغ في الطب الهندي الطبيعي القديم الذي يعرف باسم الطب الأيورفيدي. أظهر مستخلص هذا الصمغ ويدعى gugulipid قدرته على تخفيض مستوى الشحم البروتيني القليل الكثافة LDL وثلاثي الغليسيريد ورفع مستوى الشحم البروتيني العالي الكثافة HDL. كما أنه يحمي القلب من الأضرار التي تسببها الجذرات الحرة. يباع gugulipid كمستخلص معياري يحتوي على 5 إلى 10 بالمائة من الـ gugulsterone وهي المادة الفعّالة. **الجرعة العادية:** 25 مليغراماً من الـ gugulsterone ثلاث مرات يومياً مع الوجبات. قد تضطر إلى تناولها مدّة شهر إلى ثلاثة أشهر قبل أن يظهر تأثيرها على الكولسترول، ولكن ليس لها أي آثار جانبية خطيرة ويمكن تناولها لمدة طويلة.

النظام الغذائي هو الأهم

لا بد من أنك سمعت أن أفضل طريقة لتخفيض الكولسترول هي تغيير نظامك الغذائي. فتخفيض كمية استهلاك الدهون الحيوانية المشبّعة مفيد، لأن تخفيف استهلاك اللحوم الحمراء العالية الدهون وتجنب الأطعمة المقلية والشحوم واستبدال الزيوت المشبّعة والدهون بالدهون الأحادية كزيت الزيتون والأفوكادو أو زيت بزر الكتان وزيوت السمك يخفّض من مستوى الشحم البروتيني القليل الكثافة دون تخفيض مستوى الكولسترول النافع (HDL). ضاعف من استهلاكك للألياف 50 غراماً أو أكثر يومياً، عبر إضافة الخضار والحبوب المليئة بالألياف. جرّب تناول المزيد من الصويا لأن بروتينات الصويا والأطعمة المصنوعة من الصويا تخفّض من مستوى الكولسترول.

كما أن اتباع نظام من التمارين الرياضية الحيويّة والمخفّفة للوزن 3 مرات أسبوعياً على الأقل يزيد من مستويات الكولسترول النافع HDL ويخفّف من مستوى الكولسترول الضار LDL.

الثنائي الديناميكي

إن تناول الثوم بالإضافة إلى زيت السمك (كزيت السلمون أو مستخلص كبد القدّ) يزيد من فعالية هذين الغذائين في تخفيض مستوى الكولسترول الضار LDL وثلاثي الغليسيريد triglycerides. أما الجرعة العادية لزيت السمك فهي 1000 إلى 3000 مليغرام يومياً.

الخرشوف، الأرضي شوكي Artichoke (cynara scolymus)

تحتوي أوراق وجذور الأرضي شوكي على مادة كيميائية تدعى السينارين cynarin التي تمنع امتصاص الأمعاء للكولسترول وتمنع إنتاجه في الكبد. كما تؤثر مادة السينارين على ثلاثي الغليسيريد triglycerides؛ فقد وجد المرضى في أحد الدراسات الطبية أن مستوى ثلاثي الغليسيريد قد انخفض بعد ستة أسابيع من استخدام السينارين. يساعد الأرضي شوكي الكبد على تفتيت المواد الكيميائية السامة. كما يساعد تناول أوراق الأرضي شوكي بانتظام في تخفيض مستوى الكولسترول، ولكن يفضّل استخدام المستخلص المطحون للحصول على نتيجة أكثر ضماناً. **الجرعة العادية:** 500 إلى 3000 مليغرام يومياً مقسّمة على 3 جرعات تؤخذ قبل الوجبات. **تحذير:** لا تتناول الأرضي شوكي إذا كنت تشكو من الحصى الصفراوية (المرارة) أو مشاكل في المرارة.

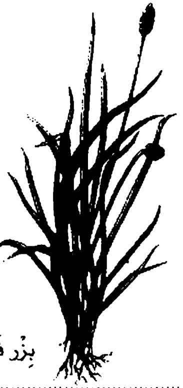
الثوم Garlic (Allium Sativum)

تستخدم هذه الفصوص لأغراض طبية منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة وفي العديد من الحضارات. فهي تحتوي على مادة الأليسين الفعّالة؛ وقد تجد منتجات معيارية تقدم نسبة معينة من المادة. يمنع الثوم نشاط نوعين من الأنزيمات المنتجة للكولسترول في الكبد على الأقل، مما يؤدي إلى انخفاض في إنتاج الكولسترول. **الجرعة العادية:** فص إلى ثلاثة فصوص من الثوم الطازج أو المطهّو طهواً خفيفاً يومياً؛ أو أقراص أو برشامات الثوم التي توفّر 4000 ميكروغرام من الأليسين يومياً على الأقل.

بزْر قَطونا Psyllium Seed (Plantago ovata)

إن بزر هذه العشبة غني بألياف قابلة للذوبان يمكن إيجادها في نخالة الشوفان وبزر الكتان. بالرغم من أن هذه العشبة تستخدم في علاج الإمساك إلاّ أن الأبحاث كشفت أن بزر هذه العشبة يخفّض من مستوى الكولسترول وثلاثي الغليسيريد، دون أن تُعرف طريقة قيامه بذلك بالضبط. ولكن يبدو أنه يلتصق بالكولسترول والدهون لمنع امتصاصها.

كما يلتصق بأحماض الصفراء ويمنع إعادة امتصاص الأمعاء لها فيخلّص الجسم من الكولسترول. ينبغي تناول العشبة بسرعة عند مزجها مع الماء لأنها سرعان ما تتكاثف فيصعب شربها. الجرعة العادية: ملعقتان إلى أربع ملاعق شاي من البزر المطحون أو ملعقة طعام من القشور المطحونة والمذابة في الماء مرة أو مرتين يومياً. تحذير: قد تسبب العشبة الريح والانتفاخ أو الإسهال؛ لتجنب هذه العوارض إبدأ بنصف الجرعة المذكورة أعلاه ثم زدها تدريجياً.



بزر قطونا

الشّرى (الطفح الجلدي)

الشّرى هي بقع مرتفعة دائرية الشكل تقريباً تظهر على الجلد. قد لا تظهر إلا بقعة واحدة أو مجموعة من البقع المنتشرة التي تدوم من يوم إلى ثلاثة أيام، وقد تكون هذه البقع بيضاء أو زهرية أو حمراء اللون، صغيرة بحجم قطعة النقود الحديديّة أو كبيرة بحجم الصحن الطائر «الفريزبي»، وتثير الكثير من الحكاك وبعض الحرقة والوخز.

الشّرى أو الطفح الجلدي (hives) هي ردة فعل جلدية تسببها الحساسيّة، حيث تفرز خلايا معيّنة مادة الهيستامين ومواد كيميائية أخرى تؤدي إلى الالتهاب. يؤدي إفراز هذه المواد إلى تسرّب الدم من بعض الأوعية الدموية الصغيرة في تلك المنطقة الجلدية، وهذا يؤدي إلى ظهور أورام صغيرة تدعى «بثرة». تبدأ الشرايين الصغيرة بالتوسع فيحمرّ الجلد. قد تصيب الحساسيّة مناطق أخرى من جسمك، فيبدو وجهك متورّداً أو قد تُصدر بعض الصفير عند التنفس أو قد تصاب بتورم في شفتيك أو جفنَيك.

من المواد التي تسبب الشّرى: بعض الأدوية أو الأطعمة أو لسعات الحشرات أو التعرّض للرشح. في حالات أقل حدوثاً، يسبّب استنشاق ريش بعض الحيوانات أو وبرها أو العَفن أو لقاح الحشرات، الإصابة بالشّرى، إضافة إلى عوارض أخرى تصيب الجهاز التنفسي.

حين تصبح الإصابة بالشّرى حالة طارئة

اتصل بالإسعاف إذا بدأت تصدر صفيراً عند التنفس أو عانيت من صعوبة في التنفس يصاحبها تورّم في شفتيك أو لسانك أو حنجرتك. إذا كنت تشك أن تناولك لدواء جديد هو سبب إصابتك بالشّرى، فاتصل بطبيبك. مهما كان مسبِّب هذه الحالة، تذكر أن تعرُّضك لتلك المادة نفسها مرة أخرى قد يؤدي إلى ردة فعل أكثر خطورة ولتفادي ذلك عليك معرفة السبب والتخلص منه.

في حالات نادرة، قد تسبب الالتهابات الطفيلية أو أمراض معدية أخرى أو السرطان، الإصابة بالشّرى.

العلاج بالعقاقير

مضادات الهيستامين غير المسكّنة

سيتيريزين Cetirizine (زيرتيك Zyrtec)، آيوراتادين Ioratadine (كلاريتين Claritin)، آستيميزول astemizole (هيسمانال Hismanal). وظيفتها: تخفف الحكاك دون التسبّب بالنّعاس. آثارها الجانبية: جفاف الفم والأنف والحلق. الآثار الجانبية للأستيميزول: قد يؤدي إلى اضطرابات في دقّات القلب.

مضادات الهيستامين المسكّنة

ديفينهيدامين Diphenhydramine (بينادريل Benadryl)، كلورفينيرامين chlorpheniraminc (كلور - تريميتون Chlor-Trimeton)، برومفينرامين brompheniramine (ديمتاب Dimetapp)، كليماستين clemastine (تافيست ‎1. tavist-1). وظيفتها: تخفف من الحكاك وتساعد على النوم. آثارها الجانبية: تسبّب النعاس وجفاف الفم والأنف والحلق.

عقاقير أخرى

هيدروكسيزين Hydroxyzine (أنكسانيل Anxanil، أبو-هيدروكزين Apo-Hydroxyzine، آتاراكس Atarax، مالتيباكس Multipax، نوفوهيدروكسيزين Novo-Hydroxyzine، فيستاريل Vistaril). وظيفتها: تخفف من الحكاك الذي تسبّبه الحساسيّة. آثارها الجانبية: تسبّب النعاس والغثيان.

حقن الإبنيفرين Epinephrine. وظيفتها: تعيد التنفس إلى حالته الطبيعية عند الإصابة بردة فعل بسبب الحساسيّة. آثارها الجانبية: الاهتياج العصبي والارتعاش وسرعة النبض.

الستيرويدات القشرية الموضعية corticosteriods كالهايدروكورتيزون hydrocortisone (كورتيد Cortaid، كورتيف Cortef)، ترايامسينولون triamcinolone (كينالوج Kenalog، أريستوكورت Aristocort)، ديكساميثاسون dexamethasone (ديكاديرم Decaderm، ديكادرون Decadron)، ديسوكسيميتازون desoximetasone (تروبيكورت Tropicort) وغيرها. وظيفتها: تخفف من الالتهابات. آثارها الجانبية: نادرة إذا ما تم استخدامها لمدة قصيرة أو على منطقة صغيرة من الجلد.

العلاجات العشبية

السّوس Licorice (glycyrrhiza glabra)

يعمل السوس بخصائصه المضادة للالتهاب والحساسية بطريقة الكورتيزول نفسها وهو هورمون الجسم المضاد للالتهاب. استخدم السوس الكامل وليس الخالي من الغليسيريزين. الجرعة العادية: يمكن تناول برشامة واحدة إلى ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً أو 20 إلى 30 قطرة من صبغة السوس 3 مرات يومياً، أو كوبَين من شاي السوس يومياً (سخّن ملعقة شاي من جذور السوس المجففة والمقطّعة في كوب من الماء على نار معتدلة لمدة عشر دقائق). يمكنك تبريد الشاي ووضعه بواسطة قطعة قماش نظيفة على الجلد المصاب ثلاث إلى أربع مرات يومياً. تحذير: لا تتناول العلاج داخلياً لمدة تزيد عن ستة أسابيع. لا تستخدمي السوس إذا كنتِ حاملاً أو تعانين من ارتفاع في ضغط الدم أو مرض السكري أو أي مرض في الغدة الدرقية أو الكلى أو الكبد أو القلب. إذا كنت تتناول الستيرويدات القشرية لعلاج الحساسية فاستشر طبيبك قبل استخدام السوس.

البابونج Chamomile (matricaria recutita)

تساعدك هذه العشبة الفعّالة المضادة للالتهاب على النوم وهذه ميزة مرغوبة إذا كان شعور الحرقة والحكاك يؤرّقك. الجرعة العادية: ثلاثة إلى أربعة أكواب من شاي البابونج يومياً (إنقع ملعقة شاي واحدة من أزهار البابونج المجففة في كوب واحد من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). يمكنك تبريد كوب من البابونج في الثلاجة ثم ترطيب قطعة قماش نظيفة بمحتوياته ووضعها على الشّرى ثلاث إلى أربع مرات يومياً. كما يمكنك أن تغلي حوالي غالون من الشاي وتصبّه في مغطس من المياه الدافئة (فالمياه الساخنة تزيد من الحكاك). تحذير: إذا كان لديك حساسيّة تجاه فصيلة أزهار الربيع فقد يكون لديك حساسية تجاه البابونج أيضاً. ضع شاي البابونج على منطقة صغيرة من الجلد غير المصاب بالشّرى وانتظر مدة أربع وعشرين إلى ثمانٍ وأربعين ساعة. فإذا سبّب البابونج الالتهاب لا تستخدمه.

أخيليا ذات الألف ورقة Yarrow (artemesia millefolium)

تنتمي هذه الزهرة إلى فصيلة البابونج وهي أيضاً ذات خصائص مضادة للالتهاب. الجرعة العادية: ثلاثة إلى أربعة أكواب من شاي الأخيليا يومياً (إنقع ملعقة شاي من الأزهار المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). يمكنك استعمال هذه الزهرة استعمالاً خارجياً مشابهاً لاستخدام البابونج مع التحذيرات نفسها: تحذير: لا تتناولي الزهرة خلال فترة الحمل.

الأرقطيون Burdock (arctium lappa)

إن هذه النبتة علاج تقليدي لحالات جلدية عديدة ومنها الشرى. يمكن استخدام كل من الجذور والبذور والأوراق. الجرعة العادية: أقصاها ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من الجذور المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة) أو ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً كحدٍّ أقصى؛ أو عشرون إلى ثلاثين قطرة من صبغة الأرقطيون ثلاث مرات يومياً.

القراص Stinging Nettle (urtica dioica)

قد يبدو القرّاص علاجاً غريباً للشّرى نظراً لخطورة ملامسة النبتة ولو بشكل طفيف ولكنّ لتناوله أثرٌ مضاد للحساسيّة. إذا كان هنالك نبتة قرّاص قريبة من منزلك فارتدِ قفازات سميكة وبنطالاً طويلاً واقطف بعض نباتات القرّاص ثم اسلقها وتناولها كالخضار. الجرعة العادية: كوبٌ أو كوبان من شاي القرّاص يومياً (إنقع ملعقة شاي من الأوراق المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق) أو ست برشامات تحتوي على 400 مليغرام يومياً كحدٍّ أقصى.

الصبّار Aloe (Aloe Vera)

إذا كنت تزرع هذه النبتة في حديقتك فاقطع إحدى الأوراق إلى شرائح طولية واغرف من الهلام الذي في داخلها ثم ضع الكمية التي تحتاجها على الشّرى. سيخفف السائل من الالتهاب ويبرّد الجلد المتهيّج ويلطّفه. يمكنك استخدام هلام الصبّار الجاهز ولكن من المفضّل ألا يحتوي على ألوان اصطناعية أو مواد حافظة.

الزنجبيل Ginger (Zingiber Officinale)

إحدى مزايا هذه النبتة المضادة للالتهاب هي حرارتها، لذا قد لا ترغب باستخدامها إذا كان جلدك حاراً. الجرعة العادية: أقصاها كوبان من الشاي يومياً (سخّن ملعقة صغيرة

من الجذر الطازج المبشور في كوب من الماء الساخن على نار معتدلة لمدة عشر دقائق). بإمكانك استخدام الشاي المبرّد من الزنجبيل وغسل البشرة به.

قصور الغدة الدرقية

أنتَ لا تشعر بغدتك الدرقيّة ولا تشعر بأنها تعمل. ولكن هذه الغدة الشبيهة بشكل الفراشة والموجودة في أسفل عنقك تؤثر على كل نظام وكل وظيفة في جسمك. فإذا لم تكن غدّتك الدّرقية تعمل بشكل جيّد فستؤثر سلباً على جميع أعضاء جسمك وبشتى الطرق.

إن قصور الغدة الدرقية هو عبارة عن عدم إنتاج الغدة الدرقية لكمية كافية من الهورمونات الدرقية التي تنظّم معدل الأيض (عملية تأمين الطّاقة) metabolism في خلايا الجسم. تتراوح الحالة بين حالة خفيفة جداً إلى خطيرة جداً قد تؤدي إلى الغيبوبة أو حتى الموت.

يسبّب قصور الغدّة الدرقيّة عند الأطفال والرضع تخلّفاً عقلياً وجسدياً حاداً. أما لدى

مكمّلات للحفاظ على صحة الغدة الدرقية

تحتاج الغدة الدرقية إلى الأيودين لأداء وظائفها. تشمل الأطعمة التي تحتوي على الأيودين السمك البحري والثمار والأعشاب البحرية وملح الطعام الغني بالأيودين (اليود). إذا كنت تشك في وجود نقص في اليود فأضف هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي أو تناول 150 إلى 300 ميكروغرام من اليود يومياً. لا تتجاوز الجرعة لأن فائض اليود يمنع الغدّة الدرقية من العمل.

كما أن حمض التايروسين الأميني tyrosine من مكوّنات هورمونات الغدة الدرقية، لذا تناول 250 إلى 500 مليغرام منه يومياً.

بالرغم من أن هناك بعض الأطعمة التي تعزز مستوى اليود في الجسم إلا أن هناك أطعمة أخرى تمنع الغدة الدرقية من استخدام اليود ومنها حبوب الصويا والفول السوداني والصنوبر واللّفت والملفوف والخردل. ولكن عملية الطبخ تمنع نشاط هذه الأطعمة لذا لا تخفْ من تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه المواد إذا كانت مطبوخة.

البالغين فتشمل أعراض القصور انخفاض حرارة الجسم والشعور بالبرد وازدياد الوزن وجفاف البشرة وتساقط الشعر والإمساك والكسل والخمول والإرهاق والاكتئاب ومشاكل الذاكرة والتركيز؛ كما يشمل ضعف العضلات وتصلّبها وانخفاض الرغبة الجنسية. أما لدى النساء فيسبب قصور الغدة الدرقية مشاكل الطمث والعقم والإجهاض ومشاكل أخرى تتعلق بالحمل. يؤدي عدم علاج قصور الغدة الدرقية ـ على المدى الطويل ـ إلى ازدياد إمكانية الإصابة بتصلّب الشرايين وأمراض القلب.

هنالك عدة مسببات لمرض قصور الغدّة الدرقية لذا تعتمد المعالجة على الأسباب. إذا كنت تعتقد أنك مصاب بهذه الحالة فاستشر طبيبك لإجراء تقييم طبي شامل لحالتك.

أكثر أسباب قصور الغدة شيوعاً هو كسل الغدّة الدرقية، أي فشل الغدّة في القيام بوظائفها بشكل جيّد لسبب ما. أما الأسباب الأخرى فتشمل الأمراض الذاتية المناعة autoimmune (التهاب الغدّة الدرقية التي سُمّيت هاشيموتو) ونقص اليود (الأيودين) ومشاكل الغدة النخامية hypothalamus في حالات نادرة.

إذا كان سبب عطل الغدة الدرقية حالة ذاتية المناعة فعليك الحصول على علاج لهذه الحالة الذاتية المناعة أيضاً وفي هذه الحالات عليك تجنب بعض الأعشاب. لذا استشر طبيبك أو خبير أعشاب مختص.

عندما يكون السبب وجود كسل بسيط في الغدة الدرقية فبإمكانك الاستفادة من بعض الأعشاب والعلاجات الطبيعية، ولكنك ستظل بحاجة إلى استشارة طبيبك بعد حوالي شهر من تناول الأعشاب لمعرفة ما إذا كنت تستفيد من الأعشاب أم لا.

إذا كنت تتناول العقاقير لعلاج هذه الحالة فقد تستطيع استبدالها بالأعشاب، ولكن عليك القيام بذلك بشكل تدريجي وبعناية وتحت إشراف ومراقبة طبيبك. إذا كان لديك طفل يعاني من كسل الغدّة الدرقية فمن الأفضل اتباع العلاج الطبي لأن نتائج الإصابة بكسل الغدة الدرقية في فترة الطفولة حادّة وغير قابلة للعلاج.

العلاج بالعقاقير

مكمّلات الغدة الدرقية

مكمّلات مصنّعة supplements وطبيعية لعلاج قصور الغدة الدرقيّة (Armour Thyroid, Synthroid) آثارها الجانبية: لا يوجد، إذا كانت الجرعة مناسبة (إن قياس الجرعة المناسبة أمر صعب).

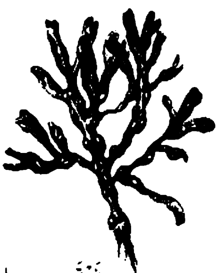
العلاجات العشبية

المُرّيات Bitters

لمجموعة الأعشاب هذه تأثير منشّط لجميع أنحاء الجسم بما في ذلك الجهاز الهضمي والجهاز الصمّاوي (جهاز الغدد الصمّاء) الذي ينتج الهورمونات والذي يشمل الغدة الدرقية. أثبتت الخبرات الطبية العيادية أن المريّات هي أكثر العلاجات فاعليّة لقصور الغدة الدرقية الخفيف والمتوسط. تسمى المُريّات كذلك نظراً لطعمها المرّ القوي الذي يعزّز إنتاج الجسم للمزيد من السوائل الهضمية فتحصل على المزيد من المغذيات من الأطعمة نفسها. كلما كان طعم المزيج مراً كان عمل المُريّات أفضل. يجب أن تذوق مرارتها لتستفيد، لذا لن ينفعك تناول البرشامات. يمكنك إيجاد الكثير من أصباغ المُريّات الجاهزة في السوق. وإبحث عن المُريّات التي تحتوي على الجنطايا أو الجنسايا الصفراء gentian. الجرعة العادية: ثُمن إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات، أو كوب من الشاي 3 مرات يومياً قبل الوجبات.

المُرّة Commiphora myrrha (Myrrh)

يحفّز صمغ هذه الشجرة نشاط الغدّة الدرقية، بالرغم من عدم اكتشاف الباحثين لكيفية قيامه بذلك. لا يذوب الصمغ في الماء الساخن. لذا لن تستطيع شرب شاي من صمغ هذه الشجرة. الجرعة العادية: ثُمن إلى رُبع ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً.



فَوْقَس حوصلي

فَوْقَس حوصلي

Fucus vesiculosus (Bladderwrack)

تحتوي هذه العشبة البحرية على الأيودين لذا فهي تساعد على الحفاظ على توازن الغدة الدرقية وتغذّيها. الجرعة العادية: ثُمن إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة 3 مرات يومياً.

عسر الهضم

تغريك الإعلانات التجارية بتناول الوجبة بأكملها ثم تناول قرص مضاد للأحماض بعد ذلك؛ ولكن التخمة هي فقط أحد الأسباب الكثيرة لعسر الهضم.

يعني عسر الهضم عدم القدرة على هضم الطعام بشكل سليم مما يؤدي إلى أعراض كثيرة منها الحاروقة والتهاب المعدة والإفراط في إنتاج الحمض والتلبك المعوي وآلام المعدة والغثيان والقيء وارتداد الحمض في المريء والغازات التي تسبب الريح والتجشؤ والانتفاخ.

غالباً ما ينتج عسر الهضم عن إفراط في إنتاج المعدة للحمض أو نقص الحمض في بعض الأحيان. وقد يسبب عسر الهضم أحياناً، الصمّام الذي يفصل بين المريء والمعدة؛ فحين لا يُغلق بشكل جيد يسمح للطعام المهضوم جزئياً والحمض بمغادرة المعدة والارتداد إلى الحلق مسبّباً الحاروقة. وقد يكون السبب أيضاً كسل الجهاز الهضمي والإجهاد والقلق. وقد يكون عسر الهضم أحد الآثار الجانبية لبعض العقاقير الطبية.

يمكنك التأكد من أمر واحد: وهو وجود رابط بين مشاكل الجهاز الهضمي والتخمة أو تناول الأطعمة التي تسبب عسر الهضم.

إذا كانت حالة عسر الهضم لديك مزمنة فقد تشير إلى مشكلة أكبر، لذا أطلع طبيبك على حالتك. إن عسر الهضم هو أحد أعراض الكثير من أمراض الجهاز الهضمي كالقرحة المعوية وأمراض المرارة والتهاب الزائدة المزمن والتهاب المعدة والفتق.

يمكن علاج عسر الهضم البسيط والعارض بواسطة الأعشاب كتلك التي تساعد على طرد الريح وتريح المعي، أو تلك التي تساعد على ضمان عملية هضم أفضل عند تناولها قبل الوجبات.

بعض الأعشاب يهدئ الأنسجة المتهيّجة في الجهاز الهضمي وبعضها الآخر يهدئ التقلّصات أو التشنجات التي تصاحب عسر الهضم أحياناً. أما بعض الأعشاب فلها أكثر من فائدة من الفوائد المذكورة.

العلاج بالعقاقير

مضادات الحمض Antacids

سيميثيكون Simethicone (Gelusil)، هيدروكسيد الألمنيوم aluminum hydroxide (Maalox)، هيدروكسيد الماغينزيوم magnesium hydroxide (Mylanta-DS)، كربونات الكالسيوم Calcium carbonate (Tums). وظيفتها: تمنع نشاط الحمض الزائد وتطرد الريح. آثارها الجانبية: الإمساك أو الإسهال، براز أبيض أو شاحب اللون، آلام المعدة.

مركبات البزموت الملزجة Colloidal Bismuth Compounds

بزموت سابساليسيلات Bismuth subsalicylate (Pepto - Bismol). وظيفتها: تلتصق ببطانة المعدة وتحميها من التهيّج الذي يسببه فائض الحمض. آثارها الجانبية: قد تسبب الطفح الجلدي، التعب، آلام المفاصل، الإسهال، تهيّج المعدة عند تناول جرعات عالية منها.

مضادات الهيستامين:

رانتيدين Ranitidine (Zantac)، فاموتيدين Famotidine (Pepcid)، سيميتيدين Cimetidine (Tagamet). وظيفتها: تخفّف من إفراز الحمض والإنزيمات المساعدة على الهضم في المعدة. آثارها الجانبية: الارتباك.

مضادات المَسْكرين أو مضادات مستقبلات الكولين Antimuscarinic Agents or Cholinoreceptor Agonists

آنيسوتروبين Anisotropine (Valpin)، آتروبين atropine، كليدينيوم Clidinium (Quarzan)،

عقاقير قد تسبّب عسر الهضم

تسبب الكثير من العقاقير الشائعة الاستعمال بعض الاضطرابات الهضمية، وإليك بعضها:

- المضادات الحيوية
- الأسبيرين والأسيتامينوفين والإيبيوبروفين
- الستيرويدات القشرية
- Digoxin (عقار لعلاج أمراض القلب)
- مكمّلات الحديد supplements
- مسكّنات الألم المخدّرة
- Theophylline (عقار لعلاج الربو)

خطوات سهلة لتفادي عسر الهضم

إليك بعض الخطوات السهلة لتجنب التلبك المعوي:

- ❖ خذ وقتاً كافياً لتناول الوجبات . لا تتناول وجبتك على عجل.
- ❖ خفّف من استهلاك الدهون والسكر التي تزيد من الغازات.
- ❖ تناول كميات صغيرة من الطعام.
- ❖ امضغ طعامك جيداً .
- ❖ تناول الأطعمة الكاملة التي تحتوي على الألياف التي تسهل مرور الأطعمة في الأمعاء.
- ❖ اشرب الكثير من الماء، أي حوالي 8 أكواب على الأقل، لتحرّك محتويات الأمعاء.

إيزوبروباميد Isopropamide(Darbid)،أوكسيفينسيكليمين Oxyphencyclimine(Daricon)؛ **وظيفتها**: تمنع نشاط أطراف الأعصاب لتفادي إفراز الأحماض في المعدة. **آثارها الجانبية**: تحفيز الجهاز العصبي، ضعف أو ازدياد دقات القلب، ضيق المجاري الهوائية الذي يؤدي إلى قصر النفس.

مثبطات مضخات البروتون Proton Pump Inhibitors

أوميبرازول Omeprazole (Prilosec). **وظيفتها**: تمنع ضخ الحمض إلى المعدة. **آثارها الجانبية**: نمو البكتيريا في المعدة.

المواد المحرّكة Prokinetic Agents

سيسابريد Cisapride (Propulsid)، ميتوكلوبراميد Metoclopramide (Reglan). **وظيفتها**: تحد من زمن مكوث الطعام في المعدة والأمعاء. **آثار السيسابريد الجانبية**: الدوار، القيء، التهاب الحلق، آلام الصدر، الإرهاق، آلام الظهر، الاكتئاب، الجفاف، الإسهال، آلام البطن، الإمساك، الريح، سيلان الأنف. **آثار الميتوكلوبراميد الجانبية**: الإرهاق، الاكتئاب، الطفح الجلدي.

الإنزيمات المهضّمة

البانكرياتين (Creon)، **وظيفتها**: تحفّز عملية الهضم وتريح الأمعاء. **آثارها الجانبية**: النعاس، الصداع، الدّوار، زيغ البصر، الغثيان، القيء، حرارة الجلد وجفافه، صعوبة في البلع، الإمساك.

العلاجات العشبية

البابونج Chamomile (matricaria recutita)

يعتبر البابونج علاجاً قديماً لتسهيل عملية الهضم. فهو يطرد الريح ويهدئ المعدة ويريح العضلات التي تساعد على نقل الطعام عبر الأمعاء. يستخدم الكثير من الناس البابونج كنوع من المهدّئ فهو يشكّل علاجاً ليلياً مريحاً للتلبّك المعوي. إمزج البابونج مع النعناع البستاني للحصول على شاي فعّال لعلاج عسر الهضم. قد تكون صبغة البابونج أكثر فعالية من شاي البابونج الذي تتبخر مكوناته بسرعة. **الجرعة العادية:** 3 إلى 4 أكواب من الشاي يومياً، (إنقع ½ ملعقة إلى ملعقة شاي من أزهار البابونج المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو استخدم عشر قطرات إلى أربعين قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

تعتبر جميع أنواع النعناع جيّدة لعلاج عسر الهضم، فإذا كان طعم النعناع لا يعجبك فاستخدم الترنجان أو المليّسة Lemon Balm (Melissa officinalis). يريح النعناع العضلات ويهدّئ من نشاط الجهاز الهضمي المفرط. **الجرعة العادية:** ست إلى اثنتي عشرة قطرة من زيت النعناع البستاني الأساسي المذابة في الماء ثلاث مرات يومياً؛ برشامة إلى برشامتين يومياً بعد كل وجبة (إذا كنت تعاني من اي آلام معوية مصاحبة لعسر الهضم فاستخدم البرشامات المعوية التغليف)؛ أو جرعة أقصاها ثلاثة أكواب من شاي النعناع البستاني يومياً (إنقع ملعقة صغيرة ونصف من أوراق النعناع المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو عشر إلى عشرين قطرة من صبغة النعناع مذابة في الماء بعد كل وجبة. **تحذير:** يمكن لحالة الحرقة (الحاروقة) أن تزداد سوءًا لأن النعناع يريح الصمام الذي يفصل بين المعدة والمريء، لذا لا تستخدم النعناع البستاني إذا كنت تعاني من هذه الحالة.

الخطمي، الختمية Marshmallow (Althaea Officinalis)

تلطف جذور هذه النبتة الأنسجة المخاطية للجهاز الهضمي. تعتبر نبتة الخطمي (الختميّة) محفزاً لطيفاً للجهاز المناعي مما يساعد في علاج من يعاني من عسر



الختمية

الهضم الذي تسببه البكتيريا أو الفيروسات. تستخدم جذور الخطمي (الختميّة) عادةً ولكن أوراقها أيضاً تحتوي على مادة تهدئ التلبّك المعوي. **الجرعة العادية**: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً: كوب من الشاي يومياً مقسّم إلى ثلاث جرعات (إنقع ملعقة شاي من الجذور المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة خمسة عشر دقيقة)؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة خمس مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

حشيشة الملاك Angelica (Angelica archangelica)

تسهّل ثمار هذه النبتة وأوراقها وجذورها من عملية الهضم وتساعد على طرد الريح وتريح الأعصاب. وتعتبر حشيشة الملاك ذات فائدة خاصة في حالتَي الانتفاخ والمغص الحاد الذي يسببه التعرض لعسر الهضم. يمكن إيجاد هذه العشبة وغيرها من النباتات المرّة المذاق كالطرخشقون في تركيبات جاهزة في الأسواق. **الجرعة العادية**: أقصاها

طرق أُخرى لعلاج التلبُّك المعوي

جرِّب هذه الأساليب لعلاج الحالات الصعبة من عسر الهضم:

- **تناول البكتيريا النافعة probiotics**: وهي مشابهة للبكتيريا التي تعيش في الجهاز الهضمي، وتشمل البكتيريا من فصيلة Lactobacillus و ifidobacterium. تعتبر هذه البكتيريا مفيدة لأكثر من سبب. فهي تحدُّ من نمو البكتيريا الضارة وتخفف الإسهال وتحسّن من عملية الهضم وتسهّل من عملية امتصاص فيتامينات الفئة ب ـ خاصة النياسين وبـ6 B_6 وحمض الفوليك. كما أنها تخفف من حساسيّة الجهاز الهضمي.

  هنالك طريقتان للاستفادة من هذه البكتيريا، يمكنك تناول اللبن الرائب الذي يحتوي على زَرْع حيّ من البكتيريا (تأكد من العبوة)، وتناول المزيد من الفاكهة والخضار والحبوب التي تساعد على نمو البكتيريا النافعة.

- **تناول الإنزيمات المساعدة على الهضم**: أما بالنسبة لعسر الهضم الذي يعود سببه إلى نقص في الإنزيمات المساعدة على الهضم، فيمكن تناول الإنزيمات المساعدة على الهضم للتخفيف من عسر الهضم، كالبرومالين الموجود في الأناناس والبنكرياتين المستخرج من إنزيمات البانكرياس. **جرعة البرومالين العادية**: برشامة أو برشامتين (2.400 من متخثرات اللبن أو الوحدات الجيلاتينية القابلة للذوبان) يومياً مع الأكل. **جرعة البانكرياتين العادية**: 350 إلى 1000 مليغرام (من منتج 10x USP) ثلاث مرات يومياً.

ثلاثة أكواب من الشاي يومياً قبل نصف ساعة من الوجبات (إنقع ملعقة شاي من الجذور المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق)؛ أو 10 إلى 40 قطرة من الصبغة ثلاث مرات في اليوم كحدٍّ أقصى. **تحذير:** قد تسبب حشيشة الملاك الحساسية تجاه أشعة الشمس. لا تتناولي حشيشة الملاك أثناء الحمل والرضاعة.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

يحفز الزنجبيل الهضم ويطرد الريح. كما يساعد الزنجبيل على تحريك الطعام في الجهاز الهضمي ويخفف تهيّج الأمعاء. أثبتت الدراسات قدرة الزنجبيل على مَنع الدُّوار الناتج عن السَّفر في السيارة أو الطيارة. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الجذر الطازج المطحون يومياً؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء ثلاث مرات يومياً.

الشمّار Fennel (Foeniculum vulgare)

يطرد الشمّار الريح ويحفز الجهاز الهضمي. إذا كنت ستتناول نوعاً من الخضار التي تسبّب لك عسر الهضم كالملفوف، فأضف بزر الشمار إلى الطعام. **الجرعة العادية:** أقصاها ملعقتا شاي من بزر الشمّار النيّئة بعد الوجبات: أو كوب من الشاي يومياً (سخّن ملعقتين إلى ثلاث ملاعق شاي من البذر المطحون في كوب من الماء الساخن على نار معتدلة لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 30 إلى 60 قطرة من الصبغة في الماء أربع مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

لسعات ولدغات الحشرات

لا يستطيع المرء أحياناً التفكير في المنافع البيئية للحشرات، وبخاصّة حين تسبّب الكثير من الازعاج والألم. فبعض الحشرات يلدغ وبعضها يلسع ومن هذه الحشرات اللادغة نذكر البعوض والبراغيث والقمل وبقّ الفراش والذباب، وهي جميعاً غير سامة.

أما الحشرات اللاسعة فتشمل النمل الناري fireants والنحل والزنابير والدبابير. تحقن هذه الحشرات بِسُمّها البشرة. فإذا لسعتك داخل فمك أو حنجرتك أو أصبت بأكثر

من لسعة واحدة أو أصبت بحساسية خطيرة فعليك الاتصال بالطبيب فوراً. فالحساسية الخطيرة تسبّب تورماً حاداً في مكان اللسعة والشّرى والغثيان والقيء والتقلصات المعوية ومشاكل تنفسية كالصفير وغيرها، وصعوبة البلع أو تورّم الشفتين والوجه والعينين واللسان.

أما العناكب والعقارب والقُرّادات فهي تندرج تحت فئة مختلفة كلياً من الحشرات تدعى العنكبوتيات. فبالرغم من أن جميع العناكب تحقن سمّها عند اللدغ إلاّ أن معظم لدغات العناكب ليست خطيرة. هنالك نوعان من العناكب الأميركية التي قد تسبب

إسعافات أولية لعلاج لدغات الحشرات

لمنع الإصابة بالالتهاب تُغسل اللدغة بالماء والصابون. فإذا لدغتك نحلة وتركت أثراً للسعة، اكشُط الأثر بلطف بواسطة ظفرك أو بطاقة الائتمان ولا تعصرها بين ظفريك أو الملقط لأن ذلك يزيد من انتشار السّم. بإمكانك إيقاف نشاط اللسعة الحمضية (لسع النّحل) عادةً بوضع مادة قلوية كبيكربونات الصودا.

أما بالنسبة للَسَعات الزّنابير فضَعْ عليها الخل أو عصير الليمون. إذا أحرقتك اللسعة أو أثارت الحكاك والتورّم فضَعْ عليها كمّادة باردة. وبإمكانك دعْك المكان المصاب بقطعة ثلج بكل بساطة أو استخدام أعشاب معيّنة في كمّادة.

عند الإصابة بلدغة عنكبوت عادية أو ذئبية tarantula اغسل مكان الإصابة بالصابون والكثير من الماء واستلقِ لمنع سريان السم في دمك. إن استطعت اجلس بوضعية يكون فيها مستوى العضو المصاب أدنى من مستوى القلب ثم ضع كمّادة باردة عليه. اتصل بالطبيب فوراً إذا أصبت بحالة حادة من الحساسية: كالألم الحاد أو التخدير في المنطقة المحيطة باللدغة وتلوُّن البشرة أو الطفح الجلدي، وتصلب العضلات والصداع والدّوار والغثيان والقيء والشعور بالمرض في جميع أنحاء الجسم أو صعوبة التنفس.

إذا وجدت قرّادة (tick) على بشرتك فأمسكها بأصابعك أو الملقط بأقرب ما يمكن من البشرة ثم انزعها ببطء حتى تُزيلها. تجنب النزع بقوة لأن السحب يفصل رأس القرّادة عن جسمها. إذا بقي جزء من القرادة على بشرتك كرأسها أو فمها فذلك قد يسبب الالتهاب لاحقاً. بعد تخلصك من القرّادة اغسل اللدغة بشكل كامل بالماء والصابون ثم ضع مرهماً مطهراً. اتصل بطبيبك إذا لم تستطع إزالة القرّادة بمفردك أو إذا استطعت إزالة جزء منها فقط، أو في حال إصابتك بالتهاب أو تقرُّح حول اللدغة أو الحمّى أو أعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا أو طفح جلدي أو التهاب العُقَد الليمفاوية بعد أيام من اللدغة.

حساسية خطيرة وهما الناسكة البنية brown recluse spiders (لونها غامق وعلى ظهرها علامة شبيهة بالكمان) و الأرملة السوداء (لونها أسود وعلى جانبها علامة حمراء شبيهة بالساعة الرملية). أما لدغة العنكبوت الذئبية (كبيرة ومكسوّة بالشعر) والعقرب (شبيه بالكركند وله ذيل مرن يضخّ السم) فخطيرة أيضاً. تتفاوت الحساسيّة تجاه هذه اللدغات وفقاً لفصيلة كل حشرة. فالقرّادات تدفن رأسها في الجلد لتمتص الدم. وبالرغم من أن معظم القرادات غير خطير، إلاّ أن بعضها يسبّب الحمى، كحمى كولورادو وحمى جبال روكي ومرض اللايم (بعوض الغزال) Lyme.

العلاج بالعقاقير

مسكّنات الألم

الأسبيرين، الأسيتامينوفين، الإيبيوبروفين، النابروكسين (Alleve). **وظيفتها:** تخفّف الألم؛ تساعد على الحد من الالتهاب ما عدا الأسيتامينوفين. **آثار الأسبيرين الجانبية:** الحاروقة، عسر الهضم، تهيّج المعدة، الغثيان الخفيف أو القيء. **آثار الأسيتامينوفين الجانبية:** تسبب الجرعات العالية أضرار الكبد والكلى. **آثار الإيبيوبروفين الجانبية:** الدّوار، الغثيان، آلام المعدة، الصداع.

مضادات الهيستامين

ديفينهيدرامين Diphenhydramine (Benadryl). **وظيفته:** يخفّف الحكاك والشّرى. **آثاره الجانبية:** النعاس، جفاف الفم، والأنف والحنجرة.

الستيرويدات القشرية

كريم الهايدروكورتيزون hydrocortisone (Cortaid) وغيره. **وظيفته:** يمنع انتشار الالتهاب الناتج عن اللسعات. **آثاره الجانبية:** نادرة.

البريدنيسون الفموي Prednisone (Deltasone). **وظيفته:** يخفّف من آثار الحساسية الحادة. **آثاره الجانبية:** ازدياد الشهيّة، عسر الهضم، الغثيان، الصداع، الأرق، الدّوار، ازدياد الوزن، احتباس السوائل.

المهدّئات

الديازيبام Diazepam (Valium) وغيرها. **وظيفتها:** مهدئة، تريح التشنجات العضلية إثر التعرض للدغة عنكبوت. **آثارها الجانبية:** التصرُّف بطريقة خرقاء، النعاس، الدّوار؛ ازدياد التّخدُّر عند استخدامها مع الكحول.

عقاقير تُرْخي العضلات

ميتوكاربامول methocarbamol (Robaxin) وغيرها. **وظيفتها**: تهدّئ من التشنجات العضلية إثر التعرض للدغة الحشرات. **آثارها الجانبية**: التصرف بطريقة خرقاء، النعاس، والدّوار؛ ازدياد التخدر عند استخدامها مع الكحول.

عقاقير أخرى

الكالامين والكالامين مع المخدّرات الموضعية (Dermarest). **وظيفتها**: تجفّف الالتهابات المتقيّحة وتخفّف من الحكاك. **آثارها الجانبية**: الحساسيّة.

العلاجات العشبية

لسان الحمل Plantain (Plantago major, P. lanceolata)

تحتوي هذه العشبة على مادة مخاطية لزِجة مهدئة. إهرس الأوراق اليانعة وضعها على مكان اللسعة أو اللدغة.

طارد حشرات عشبي

تطرد زيوت هذه الأعشاب العطرية الحشرات لذا ضعها بكثافة وبشكل متكرر. فإذا ذهبت رائحتها فالأرجح أن الحشرات لا تشتمّها أيضاً وعليك وضع المزيج من جديد.

6 قطرات من زيت اليوكاليبتوس الأساسي

5 قطرات من زيت الأرز الأساسي Cedar

4 قطرات من زيت الخزامى الأساسي Lavender

3 قطرات من زيت شجرة الشاي الأساسي tea tree

3 قطرات من زيت سيترونلا citronella الأساسي

3 قطرات من زيت "الشاي الأخضر" lemongrass أو الليمون الأساسي

2 قطرتان من زيت النعناع البستاني الأساسي

¼ كوب من زيت اللوز أو أي زيت نباتي آخر

إمزج المكوّنات كلها في مرطبان زجاجي واكتب عليه. ضع منها على البشرة كلما دعت الحاجة. **تحذير**: لا تتناول المزيج ولا تدعه يلامس عينيك أو أنف طفل أو رضيع.

الصبّار ALoe (Aloe Vera)

يسرّع الصبّار المهدئ والمضاد للبكتيريا من عملية الشفاء. إغرف جل الصبار من داخل ورقة الصبّار ثم ضعه على اللسعة أو اللدغة. أو بإمكانك شراء الجل الجاهز واستخدامه بالطريقة نفسها.

الهماميليس Witch Hazel (Hamamelis virginiana)

إن مستخلص هذا اللحاء مهدّئ يقلّص من حجم الأنسجة المتورّمة. ما عليك سوى وضع مركز سائل حسب التعليمات المرفقة على العلبة.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

إن الآذريون مضاد للالتهاب ومسكن لطيف ومطهّر يساعد على شفاء الجروح. إذا كنت تزرع هذه النبتة فادعك أزهارها اليانعة على اللسعة أو اللدغة بشكل مباشر. أو إنقع ملعقة شاي من البتلات المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة خمس دقائق، ثم صفّ المزيج ودعه يبرد وضعه على اللسعة أو اللدغة بواسطة قطعة قماش نظيفة. تحتوي الكثير من المراهم الجاهزة على الآذريون.

الخُزامى Lavender (Lavandula augustifolia)

إن زيت هذه العشبة الأساسي مضاد للالتهاب ويخفّف من ألم اللسعات واللدغات. كما أنه من أكثر الزيوت الأساسية القليلة التي يمكنك وضعها على البشرة مباشرة دون الحاجة إلى تخفيفه؛ ضعه على الجرح بواسطة قطنة.

السّنفيتون Comfrey (Symphytum Officinale)

تحتوي هذه العشبة على مادة الآلانتوين Allantoin المطهّرة التي تسرّع من شفاء الجروح. بإمكانك هرس الأوراق اليانعة أو المجففة أو الجذور مع ماء كافٍ لترطيب المزيج ثم وضعه على اللسعة أو اللدغة مباشرةً. أو انقع ملعقة شاي عارمة من النبتة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. صفّ المزيج ودعه يبرد ثم ضعه على اللدغة بواسطة قطعة قماش نظيفة. تحتوي الكثير من المراهم العشبية على السنفيتون . تحذير: لا تتناول العشبة داخلياً.

الشاي Tea (Camellia Sinensis)

يقلّص الشاي العادي المضاد للتأكسد من حجم الأنسجة المتورّمة بما في ذلك الأنسجة المتعرّضة للّدغات. رطّب كيس شاي عادي وضعه على البشرة.

شجرة الشاي Tea Tree (Melaleuca Alternifolia)

يخفّف زيت شجرة الشاي المطهّر من الالتهاب الذي تُسببه اللدغات واللسعات. ضع الزيت غير المخفّف على اللسعة أو اللدغة مباشرة كلما دعت الحاجة. كما أن زيت شجرة الشاي طارد للحشرات.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea angustifolia; E. purpurea)

تُساعد صبغة هذه العشبة المعزّزة للمناعة على تخدير الألم عند وضعها على اللسعة أو اللدغة كما تساعد على تطهير المكان المصاب. كانت قبائل الهنود الحمر تتناول الأخيناشيا لمقاومة سم اللدغات واللسعات. أظهرت التحاليل الكيميائية سبب فعالية الأخيناشيا: فهي تمنع نشاط الإنزيم الذي يحتويه السم ويدعى الهيالورونيداز hyaluronidase، والذي يهضم المواد التي تربط الخلايا ببعضها ويسبب انتشار السم في الخلايا. إذا لدغتك أفعى أو عنكبوت سامة فبإمكانك تناول ملء قطارتين من صبغة الأخيناشيا كل ربع ساعة في طريقك إلى الطبيب أو المستشفى.

كافا كافا Kava-Kava (Piper methysticum)

تخفّف هذه العشبة من القلق وتخفّف من الألم والتشنج العضلي. إذا لدغك عنكبوت سامة وأصبت بالتشنجات العضلية فما عليك سوى التجربة. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 برشامات معيارية تحتوي على 180 إلى 210 مليغرام من مادة الكافالاكتون kavalactone المعيارية. **تحذير:** لا تقد سيارتك أو تشغل آلات معقدة عند تناول هذه العشبة.

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

إن الناردين عشبة شهيرة تعالج القلق والأرق وتخفّف التشنجات العضلية. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 أكواب من الشاي يومياً، (إذا استطعت تحمل طعمها، سخّن ملعقتي شاي من الجذر المجفّف في كوبين من الماء الساخن لمدة عشر دقائق على نار معتدلة)؛ أو ملعقة إلى ملعقة صغيرة ونصف من الصبغة يومياً؛ أو برشامتان تحتويان على 300 إلى 400 مليغرام يومياً؛ أو 150 إلى 300 مليغرام يومياً من المستخلص المعياري الذي يحتوي على 0.8 بالمئة من حمض الفاليريك.

الأرق

تتقلب وتتقلب في السرير؛ تشرب الحليب الساخن؛ تعدُّ النجوم، وتذكر الله ولكنك لا تستطيع النوم.

إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من الأرق فأنت من بين 12 بالمئة من الناس الذين يشكون من هذه الحالة المتكررة. فقد وجدت إحدى الإحصائيات التي أجريت من قبل الجمعية الوطنية للنوم National Sleep Foundation أن هنالك شخصاً واحداً من بين كل أميركيَّيْن اثنين يعاني من حالة الأرق في وقتٍ معيَّن من حياته.

إن السبب الأساسي لهذا الأرق المؤقت هو الإجهاد النفسي والقلق والمخاوف الناتجة عنه. أما الأسباب الأخرى فتشمل استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين أو منبهات أخرى قبل النوم.

إن الأرق هو أحد الحالات المرضية التي يمكن علاجها بالأعشاب بشكل أفضل من العقاقير الطبية. فمعظم الأعشاب لها آثار جانبية أقل من العقاقير المنوِّمة، كما أنها فعَّالة في علاج مشكلة الأرق الناتجة عن أسباب متنوعة.

تتراوح العلاجات العشبية بين المهدئات اللطيفة والمنوّمات الفعّالة. يمكن تناول الأعشاب أو استخدامها موضعياً كشاي يضاف إلى مغطس دافئ أو كزيوت اساسية. لقد ذكرنا الأعشاب في هذا الفصل بالترتيب من الأقوى إلى الألطف.

العلاج بالعقاقير

البنزوديازيبين benzodiazepines

تيمازيبان Temazepan (Restoril)، تريازولام triazolam (Halcion)، ديازيبام (Xanax diazepam)، إستزولام estazolam (Prosom)، كوزيبام quazepam (Doral)؛ فلورازيبام flurazepam (Dalmane). وظيفتها: تعمل على الجهاز العصبي المركزي للحد من القلق وإحداث النوم. آثارها الجانبية: التصرف بطريقة خرقاء، النعاس، الدّوار؛ قد تسبب الإدمان أو أضراراً مؤقتة في الذاكرة القصيرة.

مضادات الهيستامين Antihistamines

ديفينهيدرامين Diphenhydramine (Nytol, Benadryl Allergy)، دوكسلامين Nytol

الاستعداد للنوم

يحتاج جميع الأشخاص المصابين بالأرق المزمن إلى علاج سلوكي كما تشير د. سونيا أنكولي، مديرة عيادة مشاكل النوم في المركز الطبي في سان دييغو Veteran's Administration Medical Center ومؤلفة كتاب "كل ما أرغب به هو النوم الهانئ" All I Want is A Good Night's sleep. إن العلاجات العشبية والعقارية مؤقتة فقط ولكنك إذا كنت مصاباً بالأرق المزمن فعليك تغيير روتينك الليلي. وجد أحد التقارير أن اكتساب عادات نوم جيّدة أفضل من تناول المنوّمات. إليك بعض الطرق لاكتساب عادات نوم مفيدة:

- **تخلَّ عن المنبهات:** تخلَّ عن القهوة والشاي والصودا التي تحتوي على الكافيين والشوكولا والحلويات الغنية بالسكر أو لا تستهلكها إلا قبل ست ساعات من موعد النوم. عليك تفادي منبهات ephedra و guarana العشبية.
- **تفادى الكحول والتبغ:** لا تتناول أي منهما قبل ساعتين من النوم على الأقل.
- **تحقَّق من عقاقيرك:** تسبب الكثير من العقاقير، الأرق. إسأل طبيبك عما إذا كانت عقاقيرك هي التي تسبّب مشكلة الأرق لديك.
- **استرخِ.** جرّب اليوغا أو المغاطس الدافئة أو قراءة الكتب السهلة والتدليك أو التأمل.

doxylamine (Maximum strength). وظيفتها: تثير النعاس. آثارها الجانبية: الترنُّح، التصرف بطريقة خرقاء، جفاف الفم، الإمساك، اضطرابات بصرية.

عقاقير أخرى

زولبيديم Zolpidem (Ambien)، وظيفته: يعمل على الجهاز العصبي المركزي ليجلب النعاس. آثاره الجانبية: النعاس في النهار، الدّوار، التصرف بطريقة خرقاء، الصداع، الإسهال، الغثيان.

العلاجات العشبية

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

تعتبر هذه العشبة التي أجريت عليها أبحاث كثيرة أفضل المنومات العشبية. فهي

- ❖ **مارس الرياضة بانتظام:** يعاني معظم الأشخاص المصابين بالأرق من صعوبة النوم لأن أجسادهم ليست متعبة. ولكن احذر من ممارسة الرياضة العنيفة والمرهقة - قبل النوم - التي قد تسبب مزيداً من الأرق.
- ❖ **لا تأخذ قيلولة:** تسبب القيلولة "التشوُّش" عند الاستيقاظ والأرق عندما يحين موعد النوم في كثير من الأحيان. جرّب ممارسة الرياضة بدلاً من القيلولة. أما إذا شئت النوم فلا تأخذ قيلولة بعد الساعة الثالثة بعد الظهر ولا تنم أكثر من نصف ساعة.
- ❖ **انتظر حتى تشعر بالنعاس الكثير:** أمضِ وقتاً أقل في فراشك لتضمن نوماً هنيئاً وعميقاً.
- ❖ **اختر ساعةً محددة للنوم:** حتى لو كان ذلك يذكرك بأوامر والديك، من الأفضل ألاّ تسهر ليلاً لتشاهد التلفاز لأن ذلك يحرمك من النوم.
- ❖ **إقلق في غير موعد النوم:** بدلاً من التقلب في فراشك في محاولة بائسة لحل مشاكلك ومخاوفك، حدّد وقتاً آخراً خلال النهار للتفكير والتخطيط والقلق. فغُرفة النوم ليست المكان المناسب للقيام بذلك.
- ❖ **إذا لم تستطع النوم، فانهض:** قم بأي شيء يبعث على الاسترخاء كالقراءة. من الأفضل لك القيام بذلك في غرفة أخرى وليس في غرفة نومك.

مشابهة لعقاقير البنزوديازيبين وهي باعثة على النوم دون التعرض لصداع في اليوم التالي ولا تتفاعل مع الكحول أو تسبب الإدمان. تظهر الدراسات أن مستخلص جذور الناردين يساعدك على النوم بشكل أسرع ويحسّن من جودة النوم. **الجرعة العادية:** (ينبغي تناولها قبل 30 إلى 45 دقيقة من موعد النوم): برشامة معيارية تحتوي على 150 إلى 300 مليغرام من حمض الفاليريك بنسبة 0.8 بالمئة؛ أو برشامات غير معيارية تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة مع الماء. **تحذير:** لا يسبب الناردين الإدمان ولكن إذا شعرت أنك لا تستطيع النوم دون تناوله فذلك قد يشير إلى اعتمادك عليه اعتماداً نفسياً. يسبب الناردين لدى نسبة قليلة من الأشخاص تأثيراً محفّزاً لا مهدئاً. إذا شعرت بذلك، فتوقّف عن استخدام الناردين فوراً.

خشخاش كاليفورنيا California Poppy (Eschscholzia Californica)

تظهر الدراسات قدرة هذا النبات البرّي بأجزائه العلوية وجذوره على علاج الأرق.

إن الجرعات العالية من خشخاش كاليفورنيا مهدئة والجرعات الأخف تحدُّ من القلق. يُستخدم منتج جاهز يحتوي على الخشخاش والقُبَّرية corydalis في أوروبا لعلاج الأرق والانفعال والقلق. **الجرعة العادية:** أقصاها أربعة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من النبتة المجفَّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق)؛ أو 30 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. **تحذير:** غير موصى به للحوامل.

الترنجان، المليسة Lemon Balm (Melissa officinalis)

لهذه العشبة الشائعة منافع كثيرة ومنها قدرتها على علاج الأرق. فهي تخفف من الحمى وتكافح الفيروسات وتهدئ الجهاز الهضمي وتخفف الصداع. فإذا كان الأرق مصاحباً لأي من الأمراض المذكورة أعلاه فما عليك سوى تناول الترنجان. فطعمه لذيذ ويمكن إضافته إلى خليط من الأعشاب ـ ذات المذاق غير اللذيذ ـ المخصّصة لعلاج الأرق. **الجرعة العادية:** كوب إلى كوبين من الشاي (إنقع ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو برشامة إلى برشامتين تحتويان على 300 إلى 400 مليغرام. تناول البرشامات قبل موعد النوم.

زهرة الآلام Passionflower (Passiflora incarnata)



زهرة الآلام

أظهرت مستخلصات هذه العشبة قدرتها على تخفيف القلق والبعث على النوم. يجد بعض الخبراء أن زهرة الآلام مفيدة للغاية وبخاصة عندما يكون القلق مسبباً للأرق. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي قبل موعد النوم (إنقع نصف ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة في الماء قبل موعد النوم. **تحذير:** لا تتناول زهرة الآلام مع مضادات الاكتئاب المثبِّطة للمونوآمين أوكسيديز monoamine oxidasc.

كافا كافا Kava-Kava (Piper methysticum)

حين يكون القلق مسبباً للأرق تظهر فعالية هذه العشبة في العلاج. تشير الدراسات إلى قدرة الكافا كافا على البعث على النوم عبر العمل على مراكز العواطف في الدماغ وترخية العضلات. تناول هذه العشبة قبل ساعة من موعد النوم. **الجرعة العادية:** برشامة أو برشامتان تحتويان على 400 إلى 500 مليغرام؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة في الماء؛

أو مستخلص معياري يحتوي على 180 إلى 210 مليغرام من الـ kavalactones، يتم تناوله بعد اتباع التعليمات المذكورة على العبوّة. تحذير: لا تتناولي العشبة أثناء الحمل والرضاعة أو مع الكحول والمهدئات الأخرى.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

إن البابونج معروف بقدرته على ترخية الأعصاب والمساعدة على النوم. الجرعة العادية: كوب إلى كوبين من الشاي قبل النوم (إنقع ملعقة شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 10 إلى 40 قطرة من الصبغة في الماء قبل موعد النوم. تحذير: إذا كنت تشكو من حساسية تجاه فصيلة أزهار الربيع فقد تشكو من حساسية تجاه البابونج أيضاً.

الدَّرقة Skullcap (Scutellaria lateriflora)

إن الدَّرقة علاج قديم للقلق والأرق لأنه مقوٍّ للأعصاب ومهدئ لطيف. الجرعة العادية: كوب من الشاي (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة في الماء. تناولها حين يحين موعد النوم.

حشيشة القطط Catnip (Nepeta cataria)

لهذه العشبة الشهيرة لدى محبّي القطط تأثير مهدئ لطيف على البشر. كما أنها تطرد الريح المعوي وتخفف الحمى عبر تحفيز التعرُّق، وتكافح التشنج. إذا كان الأرق

الأعشاب العطرية لعلاج الأرق

يوصي مارسيل لافابر، مؤلف كتاب "الكتاب العملي للعلاج بالعطور Aromatherapy Workbook"، باستخدام الزيوت الأساسية للتحفيز على النوم. يفضل لافابر زهرة البرتقال orangeblossom والمردقوش marjoram، والبابونج الروماني والخزامى واللانغ لانغ ylang ylang. كما يقترح لافابر وضع بضع قطرات من زيوت المردقوش أو زهر البرتقال أو الخزامى الأساسية غير المخفّفة على وسادتك أو إضافة 10 إلى 15 قطرة منها إلى المغطس. لا تضع أي من هذه الزيوت على البشرة مباشرةً إنما بإمكانك صنع زيت للتدليك عبر مزج 15 قطرة من الزيت الأساسي مع أونصة (30 غراماً) من زيت اللوز أو الزيت النباتي. إدهن الزيت الممزوج على صدغيك وجبينك وخلف رقبتك.

الميلاتونين سحر أم ماذا؟

لا بد من أنك سمعت عن مكمّل (supplement) الميلاتونين وارتباطه بالأرق. إن الميلاتونين هورمون تفرزه ليلاً - الغدّة الصنوبرية - وهي غدة صغيرة تقع في وسط الدماغ. تنظم الغدّة الصنوبرية وظائف الجسم بما في ذلك النوم. بعد سن الأربعين يبدأ إنتاج هذه الغدة للهورمون بالانخفاض عادةً.

إن نتائج الدراسات التي أجريت عن استخدام الميلاتونين لعلاج الأرق غير مترابطة. تساعد مكمّلات الميلاتونين على إعادة التوازن الجسدي والبيولوجي لدى الأشخاص الذين يعملون في دوام ليلي، أو الذين يسافرون قاطعين مسافات طويلة ومناطق زمنية مختلفة أو فاقدي البصر أو الذين اعتادوا على الحياة الليلية. بالرغم من عدم تحديد جرعة مقترحة للميلاتونين إلاّ أن الجرعة العادية هي بين 0.5 و 3 مليغرام نصف ساعة أو ساعة قبل موعد النوم. ولأن إنتاج الميلاتونين يتطلب حمض التريبتوفان الأميني، من الأفضل لك تناول الكثير من الأطعمة الغنية به بدلاً من المكمّلات، كالديك الرومي والسمك واللحم والفاصولياء.

بالرغم من أنه ليس للميلاتونين آثار جانبية إلاّ أنه مازال تحت التجربة. من الأفضل الحصول على الميلاتونين من الطعام بدلاً من الميلاتونين المصنّع من الحيوانات. تحذير: تفادي الميلاتونين إذا كنتِ تنوين الإنجاب أو إذا كنتِ حاملاً أو تعانين من مرض ذاتي المناعة. ينبغي الا يتناوله الأطفال والمراهقون.

مصاحباً للأعراض المذكورة أعلاه فبإمكانك استخدام هذه العشبة للعلاج. الجرعة العادية: كوب من الشاي قبل موعد النوم (إنقع ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). تحذير: لا تتناولي العشبة أبداً أثناء فترة الحمل.

العرج المتقطّع

بما أنك تعلم أن عليك ممارسة الرياضة تقرّر الذهاب إلى مكتب البريد مشياً على الأقدام بدلاً من قيادة سيارتك. بعد تجاوزك لمنتصف الطريق تصاب بألم شبيه بالتشنّج في رجليك. بعد ذلك تلتقي بأحد الجيران فتتوقف للتحدث معه فيزول الألم. عند وصولك إلى مكتب البريد، يعود الألم بشكل أكثر حدّة من ذي قبل.

ما تعاني منه هو العرج المتقطّع، أي الألم الذي يصيب الرجلين نتيجة الانسداد النصفي للشرايين التي تضخّ الدم إلى الأطراف الدنيا من الجسم. أما سبب الانسداد فيعود إلى اللويحات المسببة للتصلب العصيدي أو تصلّب الشرايين. وهذه اللويحات هي عبارة عن بقايا الكوليسترول الصغيرة ومواد أخرى. تتراكم هذه اللويحات ببطء فتضيق الأوعية التي تنقل الدم إلى الأنسجة تدريجياً. في نهاية الأمر، تضيقُ الشرايين إلى حدٍّ كبير جداً فلا يتمكن الدم الغني بالأوكسيجين من الوصول إلى الأنسجة لتغذيتها، خاصة عند ممارسة الرياضة. ما الذي بإمكان المصاب بالعرج المتقطع القيام به؟ تنظيف الأوعية المسدودة بالطبع! ولكن ليس هنالك من سائل سحري ينظّفها كالسوائل التجارية التي تفتح المجاري المسدودة.

إذا تم تشخيص حالتك على أنها عرجٌ متقطع فالحل الأسرع هو توسيع الأوعية الدموية غير المتضرِّرة. ستحتاج أيضاً إلى تقليص حجم اللويحات الموجودة وشفاء بطانات

التخلّص من التشنُّجات

قد يستفيد الأشخاص المصابون بالعرج المتقطع من الأعشاب التي تحسّن من صحة الشرايين وتلك التي تُرخي العضلات الملساء وتحسّن من تدفق الدم. أهم هذه الأعشاب هي ذنب الأسد Motherwort والآس البريّ Cramp bark والناردين (Valeriana officinalis) والدّرقة (Skullcap (Scutellaria lateriflora. بما أن هذه الأعشاب مهدئة أو منوّمة فإنها ذات فائدة كبيرة للمصابين بالقلق أو الإجهاد. يمكنك تناول هذه الأعشاب كشاي أو صبغة. الجرعة العادية: كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة) أو ثُمْن ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة مرة إلى ثلاث مرات يومياً.

الشرايين المتضررة. لتجنُّب ضيق الشرايين في المستقبل والتسبب بأضرار أكبر لجدران الشرايين الداخلية عليك الحد من تكتل اللويحات والتخفيض من مستوى الكولسترول في الدم.

العلاج بالعقاقير

مضادات تكتُّل اللويحات

الأسبيرين، الديبيردامول dipyridamole (persantine). **وظيفتها:** تحدُّ من تكتُّل اللويحات (ولكنها لا تخفف من أعراض العرج المتقطع). **آثارها الجانبية:** التلبك المعوي، النزيف المعوي.

عقاقير أخرى

بنتوكسفيلين pentoxyfylline (Trental). **وظيفته:** يحسّن من تدفق الدم، يخفّف من الأعراض بشكل قليل وذلك عبر تحسين مرونة كريات الدم الحمراء وتسييل الدم ومنع تكتُّل اللويحات. **آثاره الجانبية:** الغثيان، الدّوار.

العلاجات العشبية

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

إن الجنكة هي العشبة الأمثل لعلاج العرج المتقطع. فهي مضادة للتأكسد وتساعد على تفادي تضرُّر جدران الشرايين. وهي توسّع الأوعية الدموية وتنشطها وتساعد على تفادي تكتُّل اللويحات عبر تحسين تدفق الدم الغني بالأوكسيجين إلى الأنسجة التي لا تحصل على كمية كافية منه. قيّمت العديد من الدراسات الطبية قدرة الجنكة في علاج العرج المتقطع وقارنتها بالعلاج المُرضي Placebo (أو الحبوب الزائفة) وعقاقير متنوعة لعلاج العرج المتقطع. والنتيجة كانت أن الجنكة أكثر فعالية منها جميعاً.

إن تأثير الجنكة تراكميّ: فكلما ازدادت مدة الاستخدام طولاً كلما ازدادت فعاليّتها. إحدى الدراسات تناولت مجموعة من الأشخاص الجنكة على مدى عامين، وعند انتهاء فترة الدراسة، استطاع هؤلاء الأشخاص زيادة مسافة المشي دون ألم بنسبة 300 بالمئة. **الجرعة العادية:** برشامات معيارية تحتوي على 40 إلى 80 مليغراماً من مادة الهيتيروسايد hetesoride المعيارية بنسبة 24 بالمائة 3 مرات يومياً. **تحذير:** قد تسبّب الجنكة حالات نادرة من التلبك المعوي والصداع والدّوار، كما أشار بعض الأشخاص.

لا تعالج آلام رجليك بنفسك

إذا كنت تتناول العقاقير الطبية لعلاج العرج المتقطّع أو لعلاج ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم أو أي مشكلة من مشاكل القلب أو الأوردة، فعليك استشارة طبيبك قبل الشروع في تناول العلاجات العشبية حتى ولو كان دواؤك عادياً كالأسبيرين. فبعض الأعشاب تتفاعل مع العقاقير وتؤدي إلى نتائج خطيرة جداً. فالجنكة مثلاً تسبب نزيفاً تلقائياً لدى الأشخاص الذين يتناولون الأسبيرين بصورة دائمة. استشر خبير أعشاب لوضع برنامج علاجي خاص بك مبني على تعليمات طبيبك المختص حول العقاقير التي قد تتفاعل الأعشاب معها.

كما أن ممارسة التمارين الخفيفة يناسب المصابين بالعرج المتقطّع ولكن ليس المؤلم منها. فإذا شعرت بالألم فتوقف عن التمارين فوراً، فقد وصلت إلى حيث يبدأ تضرُّر الأنسجة.

أخيراً، قد يشير العرج المتقطّع إلى مشاكل وعائية قلبية أو مشاكل في الدَّوْرة الدموية. لذا ينبغي إجراء فحصٍ طبي شامل لكشف هذه المشاكل قبل أن تصبح خطيرة.

الثوم Garlic (Allium sativum) والبصل Onion (A. Cepa)

تحتوي هاتان العشبتان على مواد تحدّ من تكتل اللويحات وتمنع تجلُّط الدم وتخفّض من مستويات الكولسترول وثلاثي الغليسيريد ترايغلسيرايد (نوع من دهون الدم) وترفع من مستوى الكولسترول النافع (HDL). إذا كنت تحب هذه الأعشاب اللذيذة المذاق والقوية الرائحة فأضفها إلى نظامك الغذائي بدلاً من تناول المكملات الغذائية منها. تناول فصاً من الثوم على الأقل أو نصف بصلة صغيرة يومياً. **الجرعة العادية من الثوم:** برشامات تقدم 4000 ميكروغرام من مادة الأليسين يومياً. **تحذير:** لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الثوم أو البصل لأنه قد يسبب التلبّك المعوي أو الريح.

الزعرور البريّ Hawthorn (Crataegus spp.)

تعزّز هذه العشبة من صحة الأوعية الدموية والجهاز الوعائي القلبي. فهي غنية بمادة الفلافونويد والبروآنثوسيانيدين المضادة للتأكسد والالتهاب وهي تخفّف من الكولسترول وتنظّم إنتاج الكولاجين وتقوّيه - والكولاجين هي المادة التي تربط الخلايا ببعضها البعض - أي أن الزعرور يمنع تشكل اللويحات ويقلّص حجم اللويحات الموجودة. ليس للزعرور أي

مغذيات للحفاظ على صحة الرجلين

من الضروري تغيير نظامك الغذائي إلى نظام يحتوي على مأكولات قليلة الدّسم، كثيرة الألياف، عند الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك العرج المتقطع. كما تشير الدراسات العملية إلى فائدة تناول المكملات الغذائية المذكورة أدناه.

. **الفيتامين ب6 B6**: يسبّب نقص الفيتامين بـ6 أمراض القلب. يمكنك تناول هذا الفيتامين وحده أو ضمن مجموعة فيتامينات الفئة ب. **الجرعة العادية**: 25 إلى 50 مليغراماً من فيتامين بـ6 يومياً.

. **الفيتامين هـ (E)**: يمنع نوع من هذا الفيتامين إنتاج الكولسترول في الجسم. **الجرعة العادية**: 25 إلى 100 مليغرام بهيئة التوكوترينول tocotrienol يومياً.

. **الماغنيزيوم**: قد يساعد على الحد من تشكل اللويحات. **الجرعة العادية**: 500 إلى 1000 مليغرام يومياً. **تحذير**: إذا سبب الإسهال، فخفّف الجرعة.

. **النياسين**: يخفّض من مستوى الكولسترول. تناول الإينوسيتول هيكسانياسنيات inositol hexaniacinate لأنه لا يسبّب الآثار الجانبية التي يسببها النياسين العادي كالتورُّد وأضرار في الكبد. **الجرعة العادية**: 50 إلى 100 مليغرام ثلاث مرات يومياً.

. **L-carnitine**: يمنع هذا المكمّل تشكّل اللويحات وله فوائد أخرى. **الجرعة العادية**: 2000 مليغرام يومياً.

. **البرومالين**: يمنع البرومالين المصنوع من إنزيمات موجودة في الأناناس تشكل اللويحات وقد أظهرت الدراسات قدرته على تفتيت اللويحات. **الجرعة العادية**: 250 إلى 500 مليغرام ثلاث مرات يومياً.

آثار جانبية. تحتوي منتجات الزعرور على الأوراق أو الأزهار أو الثمار وهي الأقوى. **الجرعة العادية**: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (سخّن ملعقة شاي من الثمار المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق على نار معتدلة أو انقع الكمية نفسها من الأزهار والأوراق)، أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو تناول البرشامات المعيارية التي تحتوي على 100 إلى 250 مليغراماً من مادة البروآنثوسيانيدين المعيارية بنسبة 20 بالمائة ثلاث مرات يومياً.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

لهذه العشبة اللذيذة خصائص مضادة للتأكسد والالتهاب وهي تساعد على تخفيض مستوى الكولسترول وتمنع تشكل اللويحات. فالزنجبيل، كالزعرور يساعد على تقليص حجم المواد التي تسدّ شرايينك ويمنع تشكل لويحات جديدة فيها. إذا كنت تحب الحلوى فأضف بعض العسل إلى جذر الزنجبيل المبشور أو المقطّع تقطيعاً رقيقاً. **الجرعة العادية:** قطعة عرضها سنتيمتر واحد من جذر الزنجبيل يومياً؛ أو إذا لم تجد الجذر الطازج فبرشامات تحتوي على 250 إلى 500 مليغرام (مجفّفة بالتجميد) ثلاث مرات يومياً. **تحذير:** قد يسبّب الزنجبيل التلبك المعوي لدى بعض الأشخاص خاصةً إذا كانت الجرعة عالية.

لسان العصفور الشوكي Prickly ash (Zanthoxylum americanum)

ينشّط لحاء هذه العشبة التقليدية الدورة الدموية والأوعية الدموية في جميع أنحاء الجسم. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى (سخّن ملعقة شاي من اللحاء المجفّف في كوب من الماء الساخن على نار معتدلة لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو ثُمْن ملعقة شاي من الصبغة tincture ثلاث مرات يومياً.

الطفيليات المعوية

هنالك نوعان من الطفيليات: البرْوتُوزوا المؤلفة من خليّة واحدة كالجيارديّات giardias والأميبا amoebas ، والديدان كالدودة الشريطية tape worm والصناريات hook-worm. مهما كان نوع الطفيليات فهي تسبّب التلبك المعوي والإرهاق والجوع والتقلصات والغثيان والريح والإسهال ومشاكل معوية أخرى.

يتعرض الناس للطفيليات عبر تناول الأطعمة الملوثة أو الماء الملوّث. تخترق بعض الطفيليات التي تعيش في الماء أو الوحل جسم الإنسان عبر الجلد.

لا تستخفّ بالإصابة بالطفيليات المعوية لأنها تنتشر بسهولة في الجسم. لذا، من الضروري استشارة طبيبك. إذا كنت تشكو من الغثيان أو الحمّى والإسهال الذي يستمر أكثر من ثلاثة أيام أو إذا ازدادت حدة هذه الأعراض فعليك استشارة الطبيب. تأكدي

من اطلاع الطبيب على رغبتك في الإنجاب أو كونكِ حاملاً بالفعل. فبعض الأعشاب المخصّصة لعلاج مشاكل الالتهابات الطفيلية المعوية لا تناسب الحوامل.

تستخدم الكثير من الأعشاب والأطعمة كعلاج تقليدي للطفيليات. فآثارها الجانبية أقل من العقاقير الطبية ولكنها تستغرق وقتاً أطول لظهور فاعليّتها، كما أن المعلومات الخاصة بالجرعة المناسبة غير أكيدة. إذا أردت استخدام الأعشاب لمعالجة مشكلة الالتهابات الطفيلية فلا تقم بذلك دون إشراف الطبيب أو خبير الأعشاب. قم بزيارة الخبير مراراً للتأكد من زوال الالتهابات الطفيلية كلياً. إذا كنتِ حاملاً فلا تتناولي الأعشاب دون استشارة خبير مختص بالأعشاب.

العلاج بالعقاقير

مضادات الطفيليات

ميترونيدازول Metronidazole (Flagyl). **وظيفتها:** تعالج التهابات الجيارديات أو الأميبا. **آثارها الجانبية:** الصداع، فقدان الشهية، القيء، الإسهال، آلام المعدة، طعم معدني في الفم، الدّوار؛ التلبك المعوي، الغثيان، التورُّد.

فورازوليدون furazolidone (furoxone). **وظيفتها:** تعالج التهابات الجيارديات. **آثارها الجانبية:** غثيان عارض، قيء، صداع؛ تورُّد، قصر النفس، ارتفاع بسيط في الحرارة عند تناولها مع الكحول.

مضادات الديدان

ميبيندازول Mebendazole (Vermox). **وظيفتها:** تعالج التهابات الطفيليات العديدة كالأميبا والدودة الدبوسيّة pinworm والصناريات hook worms والدودة المستديرة round worm والشعرينات الحلزونيّة Trichinella spiralis. **آثارها الجانبية:** إسهال عارض، تلبُّك معوي.

آلبيندازول Albendazole (Albenza). **وظيفته:** يعالج التهابات طفيلية عديدة. **آثاره الجانبية:** إسهال عارض، آلام معوية.

ثيابيندازول Thiabendazole (Mintezol). **وظيفته:** يعالج التهابات الدودة الأسطوانية البرازية Strongyloides stercoralis. **آثاره الجانبية:** الصداع، القيء، الدّوار، الضعف، تشوش الافكار.

إيفيرمكتين Ivermectin (Stromeotol). **وظيفته:** يعالج التهاب دودة Strongyloides stercoralis أو الأسطوانية البرازية. **آثاره الجانبية:** الصداع، الحمى، آلام العظام والمفاصل، حساسيّة العقد الليمفاوية وحكاك البشرة.

نيكلوساميد Niclosamide (Niclocide). **وظيفته:** يعالج التهابات الدودة الشريطية. **آثاره الجانبية:** الغثيان، القيء، الآلام المعوية، فقدان الشهية، الإسهال، النعاس، الدّوار، الصداع، طفح جلدي يثير الحكاك.

برازيكانتيل Praziquantel (Biltricide). **وظيفته:** يعالج التهابات الدودة الشريطية. **آثاره الجانبية:** الصداع الخفيف، الدّوار، الآلام المعوية، الغثيان.

بيرانتيل Pyrantel (Antiminth). **وظيفته:** يعالج التهابات الدودة الدبوسية والدودة المستديرة. **آثاره الجانبية:** فقدان الشهية، القيء، الإسهال، التقلصات المعوية، الصداع، الدّوار، النعاس، الأرق.

بيرفينيوم Pyrvinium (vanquin). **وظيفته:** يعالج مجموعة متنوعة من الالتهابات الدودية. **آثاره الجانبية:** الغثيان، القيء، التقلصات، الإسهال.

العلاجات العشبية

جذر العنب الجبلي Oregon Graperoot (Berberis aquifolium, Mahonia aquifolium)

تحتوي هذه العشبة على البربرين التي تكافح طفيليات الأميبا والجيارديات. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على الأطفال أن البربرين أفضل في التخلص من الجيارديات من عقار الفلاجيل Flagyl أو العلاج المُرْضي (الحبوب الزائفة). كما تحتوي أعشاب أخرى على البربرين، منها الحوذان المر goldenseal وخيط الذهب gold thread والبربريس barberry. **الجرعة العادية:** ملعقة ونصف إلى 3 ملاعق شاي من الصبغة يومياً؛ أو ست برشامات تحتوي على 250 إلى 500 مليغرام يومياً كحدٍّ أقصى. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

الثوم Garlic (Allium sativum)

إن فوائد الثوم عظيمة جداً، فهو علاج تقليدي لأنواع كثيرة من الطفيليات كالدودة المستديرة والدودة الدبوسية والدودة الشريطية والصناريات، كما تشير الدراسات العلمية. **الجرعة العادية:** فصّان إلى ثلاثة فصوص من الثوم الطازج يومياً؛ أو ثلاث برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام من مسحوق الثوم يومياً (إبحث عن المنتجات التي تقدم جرعة يومية مقدارها 4000 إلى 5000 ميكروغرام من مادة الأليسين الفعّالة). **تحذير:** لا تتناول الثوم إذا كنت مصاباً بتهيّج معوي أو إذا كنت ستجري جراحة قريباً، أو إذا كنت تتناول مسيّل الدم الورفارين Warfarin. إذا كنت تتناول الأنسولين فاستشر طبيبك لأن الثوم يخفّض مستوى سكر الدم.

العلاج بالحمضيات

قد يساعد مستخلص الليمون الهندي، أو الفريبفروت Grapefruit، في مكافحة الالتهابات الطفيلية والبكتيرية. فهو مصنوع من بزر الليمون الهندي ولبّه وقشرته الداخلية. تشير الدراسات المخبرية إلى قدرة الليمون الهندي على منع انتشار الجياردیات والأميبا. تختلف الجرعة من شخص إلى آخر ومن حالة إلى أخرى، لذا اتبع التعليمات المذكورة على العلبة.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

يكافح الزنجبيل العديد من الطفيليات كدودة الأنيساكي anisakis الموجودة في الأسماك النيئة. ولهذا السبب يقدّم الزنجبيل المخلّل مع السوشي في المطاعم اليابانية. الجرعة العادية: أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الجذر المطحون يومياً؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء ثلاث مرات يومياً. (لم يجد الباحثون جرعات مثالية للتخلص من الديدان حتى اليوم فهذه الجرعة هي مجرد دليل). تحذير: لا تتناول الزنجبيل، إذا كنت تعاني من أمراض المرارة أو إذا كنت تتناول باستمرار عقاراً مسيّلاً للدم.

شاي المكسيك، عشبة نَتِنة Epazote (Chenopodium ambrosioides)

تحتوي هذه العشبة على مادة الآسكاريدول ascaridole الكيميائية التي ترتبط بمادة الآرتيميسينين artemisinin الموجودة في عشبة الدُود الصينية. لا عجب أن هذه العشبة تَطرد الطفيليات ومنها الديدان. الجرعة العادية: 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة). تحذير: إن تناول زيت العشبة الأساسي سام للغاية وقد أدى إلى عدد من الوفيات. يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه هذه العشبة.

لحاء الكاسيا Quassia Bark (Picrasma excelsa)

إن لحاء هذه الشجرة معروف جداً لدى خبراء الأعشاب في أميركا الشمالية وخاصة في علاج التهابات الجياردیات. يقول خبير الأعشاب في مونتانا ومؤلف كتاب "الأطفال والأعشاب والصحة" kids. Herbs and Health، ساني مايفور أنه سمع أحد المرضى يقول إن تناوله لثلاثين قطرة من صبغة لحاء الكاسيا ثلاث مرات يومياً شفاه من أعراض التهابات الجيارديا خلال ثلاثة أسابيع. ولكن بالرغم من فعالية الجرعة فقدْ سبّبت له تهيُّجاً معوياً وغثياناً. الجرعة العادية: أقصاها 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

بزر اليقطين النيء Raw pumpkin seeds (Cucurbita pepo)

لهذا البزر خصائص مُضادَّة للالتهابات الطفيلية بالرغم من أن طريقة مكافحته للطفيليات ما زالت غير معروفة. فهو يحتوي على الزنك الذي يسبب نقصه في الجسم انخفاضاً في إنتاج المعدة لحمض الهيدروكلوريك hydrochloric acid، خاصة لدى كبار السن. يعاني المصابون بالطفيليات من الضعف في إنتاج أحماض المعدة. من الأفضل استخدام بزر اليقطين مع العقاقير الطبية لتفادي عودة الالتهابات. **الجرعة العادية:** ليس هناك جرعة محددة بوضوح، ولكنَّ تناول بضع حفنات من بزر اليقطين يومياً على مدى أسابيع يفي بالغرض.

الفلفل الطويل Long pepper (Piper longum)

إن هذه النبتة شبيهة بالفلفل الأسود وتستخدم ثمارها في الهند لعلاج التلبك المعوي. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على أشخاص مصابين بالجيارديات أن العلاج الهندي الطبيعي المحضَّر من الفلفل الطويل مع عشبة هندية أخرى تدعى بالاش Butea monosperma (palash) أدى إلى زوال الطفيليات كلياً لدى 23 مريضاً من أصل 25. لاستخدام هذه العشبة اتصل بخبير أعشاب مختص لأن الجرعة غير محدَّدة بعد.

اضطراب الأمعاء

إن مشاكل الأمعاء هي أكثر أسباب التغيّب عن العمل، بعد الرشح الحاد. كما أنها أهم الأسباب للذهاب إلى الطبيب.

تصيب أعراض اضطراب الأمعاء IBS حوالي 35 مليون أميركي نصفهم من النساء بين 20 و 40 سنة. ولكن الأعراض كالإمساك أو الإسهال والرِّيح وانتفاخ البطن تصاحب أمراضاً أو حالات أخرى. لذا تأكد من تشخيص حالتك بدقة قبل معالجتها.

تشمل العقاقير الطبية المخصّصة لعلاج اضطرابات الأمعاء، المسهّلات ومضادات التشنج والمهدئات. حين لا تنفع هذه العقاقير في معالجة المشكلة كان الأطباء قديماً يعزونها إلى أسباب نفسية. بالرغم من أن الإجهاد يلعب دوراً كبيراً في معظم المشاكل الهضمية إلا أنه ليس المسبِّب الوحيد لها. فالخبراء اليوم يبحثون عن حالات أخرى قد

هل لاضطراب الأمعاء علاقة بالحساسيّة؟

يُقدّر أحد المصادر أن حوالي ثلثي الأشخاص المصابين بمشاكل في الأمعاء مصابون بحساسية تجاه نوع معيّن من الأطعمة أو أكثر. ولكن تحديد هذه الأطعمة المسبّبة للحساسية أمر صعب ويستغرق وقتاً طويلاً. إن أكثر مسبّبات الحساسيّة هي مشتقات الحليب والحبوب الغنية بمادة الغلوتين كالقمح. إلاّ أن حالتك قد تنتج عن ردة فعل تجاه أي شيء آخر غير الأطعمة. لمعرفة مسبّبات حساسيتك ما عليك سوى الاحتفاظ بسجل للأطعمة تذكر فيه نوع الأطعمة التي تتناولها والأعراض التي تسببها. إذا لاحظت أن هنالك بعض الأطعمة التي تسبّب لك المشاكل بشكل مستمر فحاول الاستغناء عنها - واحدةً تلو الأخرى - حتى تلحظ تحسناً في أعراضك.

تسبّب المشاكل المعوية ومنها الحساسية تجاه الأطعمة أو عدم القدرة على تحمل البعض منها أو المشاكل الهضمية التي يسببها نقص الإنزيمات البانكرياسية أو نقص إنتاج حمض المعدة.

كما يفيد النظر في "بيئة" جهازك الهضمي. فالطفيليات الناتجة عن الأطعمة والمياه الملوثة تسبب الأعراض نفسها؛ وتسبب المضادات الحيوية نمو البكتيريا والخمائر الضارة التي تفرز مواد سامة تهيّج جدران الأمعاء مما يجعلها أكثر حساسية ويسبب اضطراباً في مرور الطعام عبر الجهاز الهضمي.

العلاج بالعقاقير

مضادات التشنج

هايوسكيامين Hyoscyamine (Levsin)، ديسيكلومين Dicyclomine، هايوسكيامين Hyoscyamine، أتروبين Atropine، سكوبولامين Scopolamine، فينوباربيتال (Donnatal) Phenobarbital، كلورديازيبوكسيد Chlordiazepoxide، كلينيديوم بروميد (Librax). **وظيفتها**: تهدئ جدران الأمعاء وتخفّف من التقلصات. كما يحتوي العقاران Librax و Donnatal على مُسكّن. **آثارها الجانبية**: جفاف الفم، صعوبة في التبوّل، الإمساك، الدّوار، زيغ البصر، العصبيّة، الأرق.

مضادات الإسهال

لوبيراميد loperamide (Imodium A-D)، ديفينوكسيلات diphenoxylate، أتروبين

atropine (lomotil). وظيفتها: تؤثر على جدران الأمعاء لإيقاف التقلّصات الهضمية الحادّة. آثارها الجانبية: الحساسيّة، انتفاخ البطن، الإمساك، النعاس، جفاف الفم.

المسهّلات

شراب اللاكتولوز Lactulose، ماغنيزيوم سيترايت magnesium citrate، فينولفتالين phenolpthalein (Ex-lax)، بيزاكوديل bisacodyl (Dulcolax)، ماغنيزيوم هايدروكسايد

نصائح للحفاظ على صحة الأمعاء

تحتاج أمعاؤك إلى انتباه مستمر وعناية دائمة تماماً كالاعتناء بحديقتك وتشذيبها بشكل دائم. من أهم العادات المفيدة لتفادي مشاكل الأمعاء اتباع نظام غذائي مفيد كما يلي:

- **تناول طعامك ببطء:** تناول طعامك ببطء لتتفادى إجهاد معدتك وخذ وقتاً كافياً لمضغ الطعام بشكل كامل وبالتالي تسهيل عملية الهضم.
- **تناول الألياف:** احصل على الألياف المفيدة من الخضار والفاكهة وبعض الحبوب فهي تخفّف من الإمساك والإسهال عبر تنظيم عملية تقلّص العضلات لتسهيل مرور الطعام في الجهاز الهضمي.
- **تخلّ عن مسبّبات الريح:** تخلَّ عن المشروبات والأطعمة المسببة للغازات ومنها الفاصولياء والملفوف والمشروبات الغازية. إذا لم تستطع الاستغناء عنها كلياً فتناولها بكميات قليلة جداً.
- **خفّف من استهلاك السكر:** يؤدي استهلاك السكر إلى تخمير الكاربوهايدرات في الأمعاء والتسبب بالغازات. لذلك يجد بعض الأشخاص أن الاستغناء عن السكر المكرّر أو الكاربوهايدرات يحدّ من العوارض أو يزيلها تماماً.
- **لا تتناول بدائل السكر:** تجنّب السوربيتول والزايلتول xylitol فهي نشويات غير قابلة للهضم تستخدم في صناعة السكر المصنّع أو المُحليّات الاصطناعية، لذا فهي تزيد من حال مشاكل الأمعاء سوءًا.
- **تجنّب مثيرات التلبُّك المعوي:** كالأطعمة الدهنية والقهوة العادية والخالية من الكافيين التي قد تسبّب التشنجات المعوية التي تؤدي إلى الإسهال أو المغص والألم. جرّب البدائل التي تحلّ محلّ القهوة وتجنّب ارتياد مطاعم الوجبات السريعة.

مكمّلات غذائية تحافظ على صحة الأمعاء

إن أحد أهم المكملات الغذائية وأكثرها فائدة في علاج مشاكل الأمعاء هي بكتيريا lactobacillus acidophillus التي تمنع انتشار البكتيريا والخمائر والطفيليات الضارة. يمكن إيجاد هذه البكتيريا على شكل بودرة أو برشامات. احصل على المنتجات التي تضمن الحصول على حوالي بليونين ونصف حُيّية microorganism في كل غرام وتناول 1000 إلى 4000 مليغرام يومياً.

كما أن تناول الإنزيمات الهضمية التي تساعد على تفتيت الطعام مفيد جداً. يمكنك الحصول عليها من مستخلصات الإنزيم البانكرياسي (من البقر) والبابايين (من البابايا) والبرومالين (من جذع الأناناس) والخمائر (الأسبرغيليس Aspergillus). إن الجرعة العادية من الإنزيمات هي برشامة إلى أربع برشامات مع الوجبات، ولكن

magnesium hydroxide (Phillip's Milk of Magnesia). وظيفتها: تحرّك عضلات جدران الأمعاء لتسهيل عملية التبرّز. آثارها الجانبية: الإسهال، انتفاخ البطن (من اللاكتولوز)، المغص، التعوّد على المسهلات لإتمام عملية التبرّز.

الفاعلات السطحية Surfactants

سيميثيكون Simethicone (Gas-X, Di - Gel). وظيفته: يحدّ من انحباس فقاعات الريح، ولكنه قد يكون غير فعّال. آثاره الجانبية: غير معروفة.

العلاجات العشبية

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

يستخدم النعناع المضاد للالتهاب والميكروبات والمسكّن للألم في علاج مشاكل الأمعاء ومنها عسر الهضم والمغص والانتفاخ. كما أنه يكافح الخمائر وهو من الأعشاب الطاردة للريح التي ترخي عضلات المريء وتطلق الريح المحتبس في المعدة.

بالرغم من أن شاي النعناع مفيد لعلاج التلبك المعوي إلاّ أنّ زيت النعناع الأساسي أكثر إفادة بالنسبة لاضطراب الأمعاء IBS. أثبتت العديد من الدراسات أن هذه العشبة تعمل على تخفيف المغص الحادّ وإزالة التشنّج. ينبغي تناول الزيت الأساسي في برشامات معوية enteric لضمان وصوله إلى القولون دون أن يتأثر بأحماض المعدة التي تفتته. الجرعة

تختلف الجرعات من منتج إلى آخر. اتبع التعليمات المذكورة على العبوّة. يمكن استخدام هذه الإنزيمات لمدة طويلة بأمان.

يستخدم زيت نخالة الأرُز rice bran oil في آسيا بشكل كبير في الطبخ وصلصات السلطة وله خصائص طبية. فالأطباء في اليابان يستخدمونه كعلاج للعديد من الحالات المرضية كمشاكل الأمعاء والتهاب المعدة. وهو غني بمادة الغاما أوريزانول gamma oryzanol التي تنظّم إنتاج الأحماض في المعدة وتحدّ من التهاب بطانة الأمعاء وتهدئ الجهاز الهضمي بأكمله. كما يمكن إيجاد هذا الزيت في العديد من متاجر الأطعمة الصحية؛ وهو متوفر بشكل مكمّل غذائي. الجرعة العادية: ملعقة إلى ملعقتي طعام يومياً مع الأطعمة؛ أو برشامة تحتوي على 100 إلى 200 مليغرام من الغاما أوريزانول 3 مرات يومياً مع الطعام.

العادية: برشامة إلى برشامتين تحتويان على 0,2 مليليتر من الزيت مرتين إلى ثلاث مرات يومياً كلما دعت الحاجة؛ أو خفّف بضع قطرات من الزيت في 30غ من الزيت النباتي وادهنه مكان الألم كأسفل البطن. تحذير: لا تتناول النعناع إذا كنت تعاني من الحاروقة أو الارتداد المريئي reflux.

بزر قَطونا Psyllium (Plantago ovata)

تستخدم قشور بزر قطونا لعلاج الإمساك والإسهال المتكرر من قبل العديد من الأطباء وخبراء الأعشاب. فهي غنية بالألياف المشابهة لتلك المتوفرة في نخالة الشوفان وزيت بزر الكتان. وهي تشكل حجماً طرياً من الألياف يسهّل من عملية مرور الطعام في الجهاز الهضمي. الجرعة العادية: أقصاها ملعقة طعام من قشور البزر أو ملعقتا شاي من البذور المطحونة مذابة في كوب من الماء مرة واحدة يومياً (اشرب المزيج بعد نصف ساعة إلى ساعة من الأكل أو بعد تناول عقاقير أخرى). لا تدع المزيج يرقد بعد مزجه واشربه فوراً لأنه يتكاثف فيصعب شربه.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

تعمل هذه العشبة كمنوّم لطيف وطارد للريح وتخفّف من التشنجات المعوية وتكافح الالتهاب. فهي تهدئ الجهاز الهضمي وتكافح الإمساك والإسهال. الجرعة العادية: 3 إلى 4

أكواب من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 10 إلى 40 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو ست برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام يومياً كحد أقصى في جرعات مقسّمة، ينبغي تناولها بين الوجبات. تحذير: تجنب البابونج إذا كنت تعاني من الحاروقة أو الحساسية تجاه فصيلة أزهار الربيع.



البابونج

حصى الكلى

تسبب حصى الكلى آلاماً مبرّحة لدى الرجال والنساء على حدٌ سواء تدفعهم إلى البكاء أحياناً.

يُصاب حوالي 10 بالمائة من الرجال الأميركيين و 5 بالمائة من النساء الأميركيات بحصى الكلى مرة واحدة على الأقل في حياتهم. تؤدي الإصابة بحصى الكلى إلى دخول حالة من أصل 1000 حالة إلى المستشفى.

إن الحصى هي عبارة عن تحجُّر الكالسيوم وحمض اليوريك أو مادة الستروفيت struvite نتيجة خلل في توازن كمية الماء والكالسيوم أوكسيلايت calcium oxylate وحمض اليوريك والفوسفات الموجودة في البول. كما يمكن أن تتكتل الحصى نتيجة خلل في مستوى مقياس الحموضة والقلويات PH في البول، أو نتيجة إجهاد الكلى.

من العوامل الأخرى المسبّبة لتكتُّل الحصى ما يلي:

- الجفاف
- بطء في تدفق البول أو انسداد مجرى البول
- أمراض جهازيّة كالنقرس (داء المفاصل) وداء كوشينغ وإفراط نشاط الغدة الدرقيّة

❖ مشاكل أيضية metabolism وراثية

❖ العلاج الكيميائي المخصّص لعلاج السرطان أو الخضوع لمخدّر/بنج الميثوكسيفلوراين methoxyfluorane

❖ تناول عقاقير محدّدة كعقاقير الغدّة الدرقية ومكملات الفيتامين د وأملاح الألمنيوم (مضادات الأحماض)

مهما كان السبب فإن حصى الكلى هي عبارة عن بلوريّات صلبة تؤدي إلى آلام حادة جداً في الجانب الأسفل للقفص الصدري عند مرورها في المجاري البولية. يتحول هذا الألم أحياناً إلى أسفل المعدة أو حتى الرجلين.

إن الألم المصاحب لحصى الكلى هو من أكثر الآلام التي تصيب المرء حدّة. يصاحب هذا الألم أحياناً غثيان وقيء وعدم قدرة على الأكل وحمّى وقشعريرة.

في بعض الأحيان تسدّ الحصى مجرى البول بشكل كامل مما يسبب الالتهاب، أو حتى أضراراً دائمة في الكلى إذا لم يتم معالجتها. يصاحب البول نزول بعض الدم وإنْ لم تستطع رؤيته بالعين المجرَّدة.

تحتاج حالة حصى الكلى إلى تقييم فوري من قبل طبيب مختص للتعرف على حالتك ومعرفة ما إذا كانت المجاري مسدودة بالفعل، أو تشخيص وجود التهاب ثانوي وتقييم سبب تكتل الحصى. قد يصف لك الطبيب مسكناً للألم أو يقترح إجراء عملية جراحية أو إجراء يستخدم الموجات الصوتية لتفتيت الحصى.

قد تساعد الأعشاب في علاج الألم الخفيف، عندما لا تسبب الحصى انسداد المجاري البولية أو الالتهاب، وفي تفادي عودة الحصى بعد علاجها. إذا أصبت بحالتين من نوبات الحصى فعليك اختيار علاج وقائي.

أثناء الإصابة بنوبة الحصى المؤلمة من الضروري تناول مسكنات الألم. أما إذا كان الألم خفيفاً وقدرت على احتماله فجرِّب الأعشاب المضادة للتشنّج لإرخاء الحالب (الأنبوب الذي يربط كل كلية بالمثانة).

تشكّل الأعشاب الملطّفة طبقةً واقية على المجاري البولية للحد من الضرر الذي قد تسبِّبه الحصى المتنقّلة عبر المجاري. تخفّف هذه الأعشاب من الألم أحياناً وقد تساعد في التخلص من الحصى.

كما تساعد بعض الأعشاب على تفادي عودة الحصى، خاصةً تلك التي تحتوي على مادة الأنثراكينون anthraquinone التي تلتصق بالكالسيوم في الجهاز البولي وتمنع تبلوره

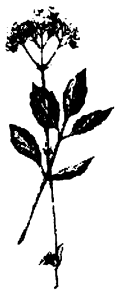
وتحوّله إلى حصاة. لهذه الأعشاب تأثير مسهّل فإذا سبّبت لك الإسهال عليك تخفيف الجرعة.

العلاج بالعقاقير

ليس هناك عقاقير طبية محدّدة لعلاج حصى الكلى أو تفاديها في ما عدا علاج بعض الحالات الأيضية النادرة. قد يمنعك طبيبك عن تناول العديد من الأطعمة ويوصيك بشرب المزيد من السوائل وذلك وفقاً لحالتك المرضية.

العلاجات العشبية

النّاردين Valerian (Valeriana officinalis)


النّاردين

تساعد هذه العشبة المضادة للتشنج والمنوّمة على ترخية المحالب للسماح بمرور الحصى الصغيرة. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي كل ساعة حتى يزول الألم (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو ملعقة شاي من الصبغة كل ساعة، وهذه جرعة عالية نسبياً من الناردين لذا لا تتناولها لأكثر من يوم؛ توقف عن استعمالها إذا لم تجد نتيجة حتى ذلك الوقت. **تحذير:** لا تتناولي النادرين أثناء فترة الحمل.

دَرَقة Skullcap (Scutellaria lateriflora)

تُستخدم هذه العشبة كمسكّن ومضاد للتشنج. **الجرعة العادية:** كوب من الشاي أربع مرات يومياً أو كل ساعة حتى يخفّ الألم (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق إلى 15 دقيقة)؛ أو ربع ملعقة شاي إلى ملعقة شاي من الصبغة أربع مرات يومياً؛ أو كل ساعة حتى يخفّ الألم. إذا لم ترَ أي نتيجة فزِد الجرعة تدريجياً.

البطاطا الحلوة المكسيكية Wild Yam (Dioscorea villosa)

تستخدم هذه العشبة منذ زمن كمضاد للتشنج، ولكن ليس كمنوّم. فإذا أردت البقاء يقظاً فإنها بديل مناسب للناردين أو الدرقة. الجرعة العادية: برشامات تحتوي على 400 مليغرام يومياً؛ أو ¼ ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة خمس مرات يومياً.

خِلّة Khella (Ammi visnaga)

تستخدم هذه العشبة الشرق أوسطية لعلاج حصى الكلى كما أثبتت بعض الدراسات العيادية والسنوات الطويلة من الخبرة. فهي تساعد في ترخية عضلات المحالب والأنابيب البولية. الجرعة العادية: المستخلص المعياري الذي يحتوي على 250 إلى 300 مليغرام من مادة khellin بنسبة 12 بالمائة يومياً في جرعات.

الختمية، الخطمي Marshmallow (Althaea officinalis)

تحتوي هذه العشبة الملطّفة على مواد مهدئة للأنسجة البولية المتهيّجة. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو كوب من الشاي مقسّم على 3 جرعات يومياً (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق إلى 15 دقيقة)؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة خمس مرات يومياً كحدٍّ أقصى. تحذير: قد تحدّ هذه العشبة من عمل العقاقير الأخرى إذا تم تناولها في الوقت نفسه. إذا كنت تتناول عقاقير أخرى فاستشر طبيبك.

الدَّردار اللزج Slippery Elm (Ulmus Rubra)

تحتوي هذه العشبة المفيدة على كميات كبيرة من مادة لزجة مهدّئة تخفّف من التهيُّج وتساعد في شفاء الأنسجة المتضرِّرة. الجرعة العادية: أقصاها 12 برشامة تحتوي على 370 مليغراماً يومياً: أو كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة شاي من اللحاء المطحون في كوب من الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة خمس مرات يومياً كحدٍّ أقصى. تحذير: قد يحدّ الدردار اللزج من عمل العقاقير الأخرى إذا تم تناولها في الوقت نفسه لذا استشر طبيبك إذا كنت تتناول عقاقير أخرى.

أطعمة مفيدة للكلى

يحتوي النظام الغذائي التقليدي في أميركا وأوروبا على نسبة عالية من الدهون والسكر مما يسبّب تشكُّل حصى الكلى. فحصى الكلى أقل شيوعاً في البلاد النامية التي تعتمد في نظامها الغذائي على نسب عالية من الألياف ونسب أقل من البروتينات الحيوانية. كما أن النباتيين أقل عرضة لحصى الكلى ـ ولكن المستهلكين العاديين للحوم الذين يتناولون الكثير من الخضار، والفاكهة، هم أقل عرضة أيضاً. أما مرضى السكري والبدناء فمعرضون لحصى الكلى.

عليك تناول الكثير من الخضار الورقيّة فهي غنية بالفيتامين ك الذي يحتاجه الجسم لبناء مادة مانعة لتشكُّل الحصى في الجسم. كما يخفف الماغنيزيوم والفيتامين بـ6 من تشكل الحصى، لذا أضف الأطعمة الغنية بهذه المواد إلى نظامك الغذائي أو تناول مكملات غذائية تقدم 50 إلى 100 مليغرام من كل مادة يومياً. على مرضى حصى الكلى ألاّ يتناولوا الكالسيوم. أما إذا كانوا بحاجة إلى المزيد من الكالسيوم فعليهم تناوله بهيئة السيترات Citrate، الأمر الذي لا يسبّب تشكُّل الحصى.

ضع كوباً كبيراً من الماء إلى جانبك على المائدة واملأه كلما فرغ فالجفاف يؤدي إلى تشكُّل حصى الكلى لدى الأشخاص المعرَّضين لها. عليك شرب 6 أكواب إلى 8 أكواب من الماء يومياً خاصَّةً بعد ممارسة التمارين الرياضية.

شوشة الذرة Corn Silk (Zea Mays)

يساعد الشاي المصنوع من شوشة (خيوط) الذرة الطازجة على تهدئة وترخية الأنابيب البولية ويفيد أيضاً في علاج التهابات الكلى ويحد من تكتل الحصى. **الجرعة العادية:** 4 إلى 6 أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجففة المقطعة أو حفنة من العشبة الطازجة في كوب من الماء الساخن لمدة خمس دقائق)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة أربع إلى خمس مرات يومياً.

الصبَّار Aloe (Aloe Vera)

يحتوي هذا العلاج الفعَّال للحروق على مادة الآنثراكينون التي تساعد على منع تشكُّل الحصى. **الجرعة العادية:** ملعقة شاي بعد الوجبات أو اتبع التعليمات المذكورة على العبوة

إليك نصيحتَين أخيرتَين: أولاً، تجنَّب مضادات الأحماض Antacids لأنها تزيد من إمكانية تشكّل حصى الكلى. وثانياً، امتنع عن التدخين فهو يساهم في رفع مستويات الكادميوم cadmium في البول وهي مادة معدنية ثقيلة.

أطعمة غنيّة بالماغنيزيوم:

- ❖ الخضار ذات اللون الأخضر الداكن
- ❖ المكسرات
- ❖ البزر
- ❖ البازلاء والفول السوداني وبعض أنواع الفاصولياء
- ❖ منتوجات الصويا
- ❖ الحبوب الكاملة
- ❖ الأفوكادو
- ❖ المشمش المجفّف

أطعمة غنية بالفيتامين ب6:

- ❖ الخميرة
- ❖ صفار البيض
- ❖ السمك
- ❖ الحبوب الكاملة
- ❖ الحبوب كالبازلاء والفول السوداني وبعض أنواع الفاصولياء
- ❖ البطاطا الحلوة
- ❖ القرنبيط
- ❖ الأفوكادو

أو تعليمات الخبير. إذا أصبت بعوارض الإسهال فخفّف الجرعة.

الحمّاض الجَعِد Yellow Dock (Rumex cripus)

إن هذه العشبة تنقّي الدم وتحتوي على مادة الآنثراكينون أيضاً ولكن لم تُجر عليها الكثير من الأبحاث. الجرعة العادية: اقصاها أربع برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يومياً. تحذير: إذا أصبت بالإسهال فخفّف الجرعة. تجنبي العشبة اثناء الحمل.

مشاكل الرغبة الجنسية

غالباً ما يكون انخفاض الرغبة الجنسية عرَضاً من عوارض بعض الأمراض أو الإصابات أو العقاقير الطبية. فمشاكل الدورة الدموية والسكري وارتفاع ضغط الدم تؤدي إلى انخفاض الرغبة الجنسية. يجب استشارة الطبيب بشأن هذه الأمراض، أما بشأن انخفاض الرغبة الجنسية فقد ترغب في استشارة مستشار للمشاكل الزوجية، إذا لم تعد تشعر بالمتعة نفسها التي كنت تشعر بها في السابق. ويمكن علاج المشاكل النفسية كالإجهاد والقلق والذنب والاكتئاب لدى معالج نفسي.

تخفّض العديد من العقاقير الطبية الرغبة الجنسية، فإذا شكوت من هذه المشكلة فاستشر طبيبك لتغيير العقاقير أو استبدالها ببدائل عشبية أو طبيعية. لا تُقدم على هذا التغيير وحدك دون استشارة الطبيب إذا كنت تتناول العقاقير بانتظام.

من الأسباب الجسدية لانخفاض الرغبة الجنسية انخفاض مستوى التستوستيرون، الهورمون الجنسي الذكوري، لدى الرجال والنساء على حد السواء وهذه الحالة تستدعي علاجاً طبياً.

من المشاكل الجنسية الأخرى نذكر ضعف الانتصاب وهو أحد المشاكل الجنسية التي لا تتعلق بالضرورة بفقدان الرغبة، ولكنها تؤثر على الرغبة الجنسية حتماً. ينبغي على الرجال الذي يعانون من هذه الحالة استشارة الطبيب لتشخيص أي مشكلة صحية أولاً. هنالك الكثير من العقاقير والأعشاب المخصصة لهذه المشكلة ولكن عليك، قبل تناول أيٍّ منها، التأكد من فعاليتها وأمانها.

أخيراً، يضعف الشعور بالرغبة الجنسية مع تقدم السن لدى بعض الأشخاص أحياناً ولكنّ هنالك طرق طبيعية كثيرة لاستعادة الرغبة والمتعة الجنسية. بإمكان الأشخاص الذين يودّون تحسين حياتهم الجنسية والحصول على متعة أكبر فقط الاطلاع على العلاجات العشبية المخصّصة لهذه الغاية وتجريتها.

هنالك بعض المنتجات التي تسمّى بالمثيرة للشهوة الجنسية، aphrodisiacs، ولكنها غير فعّالة وقد تكون خطيرة أيضاً. بعض الأبحاث الجديدة أظهرت أن خبراء الأعشاب القدامى كانوا يعرفون الكثير من الأعشاب والمنتجات الطبيعية الفعّالة التي لها تأثير على الشهوة الجنسية.

الغذاء المثير للرغبة

إليك بعض الأطعمة المثيرة للرغبة الجنسية:

- **المحار**: كان العلماء يسخرون من شهرة المحار oysters في إيقاد الشهوة. ولكن خبراء التغذية أثبتوا قدرة المحار بالفعل، حيث إنه يحتوي على كميات كبيرة من الزنك الضروري للصحة الجنسية لدى الرجال. فالرجال الذين يعانون من نقص الزنك هم عرضة للعقم ومشاكل البروستات وضعف الرغبة الجنسية. أثبت باحثو جامعة روشستر ارتفاع عدد الحيوانات المنوية لدى رجال مصابين بالعقم بعد تناولهم لمكملات الزنك. من الأطعمة الغنية بالزنك نذكر الفاكهة والخضار الطازجة والحبوب الكاملة، ولكن الأطعمة المصنّعة تفتقر للزنك.

- **الكافيين**: إذا شعر/ت شريكك/شريكتك بالنعاس بينما كنت تشعر بالإثارة فكوب من القهوة وقطعة من الشوكولا كافيان لإيقاظه/ها طوال السهرة. أثبتت إحدى الدراسات قدرة الكافيين على إشعال الرغبة حيث أن محبّي القهوة أكثر نشاطاً جنسياً من الذين لا يشربون القهوة.

- **الشوكولا**: إليك سبب للاستمتاع بالشوكولا دون الشعور بالذنب بعد ذلك! فهو يحتوي على كميات عالية من الفينيليثلامين phenylethylamine (PEA). وتعتبر د. تيريزا كرنيشو، أخصائية الطب الجنسي ومؤلفة كتاب «سحر الحب والرغبة»، أن الفينيليثلامين جُزَيء الحب. فهو محفّز ومنبّه ومضاد للاكتئاب. تزيد مشاعر الحب والرغبة من ارتفاع مستوى الفينيليثلامين في الدم، ولكن هذه المستويات تهبط هبوطاً حاداً بعد انتهاء علاقة عاطفية.

  يقول بعض الخبراء إن مادة الفينيليثلامين التي يحتوي عليها الشوكولا تُستهلك بسرعة فلا تترك أثراً كبيراً ولكن مع ذلك يعتبر الشوكولا من طقوس الحب القديمة بسبب شكله الجذاب وطعمه اللذيذ الغني.

- **نخالة الشوفان**: تُعزّز نخالة الشوفان من الرغبة الجنسية لأنها تؤثر على تدفق الدم. فالشوفان يخفف مستوى الكولسترول الضار الذي يسد الشرايين وبالتالي يزيد من تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية لتسهيل عملية الانتصاب لدى الرجال وتحفيز الإفرازات المهبلية لدى النساء.

انتبه من المنفّرات

إذا أردت تعزيز حياتك الجنسية فعليك تفادي ما يلي:

❖ **الكحول**: كما يقول شكسبير في مسرحيته "فإن الكحول أثارت الرغبة ولكنها أفسدت الأداء"، وكلامه لم يكن خاطئاً. فالكحول محبطة لوظائف الجهاز العصبي المركزي وتناولها يؤدي إلى صعوبة الانتصاب لدى الرجال والبرودة الجنسية لدى النساء.

❖ **التدخين**: يُسبّب التبغ ضيق الأوعية الدموية وبالتالي يؤدي إلى صعوبة تدفق الدم إلى القضيب فيصعب انتصابه لدى الرجال. ويسبّب انخفاض تدفق الدم إلى الجدار المهبلي مما يخفّض من الإفرازات المهبلية لدى النساء.

❖ **مضادات الاكتئاب**: تحسّن مضادات الاكتئاب من فئة selective Serotonin (SSRIs) reuptak inhibitors التي تشمل عقار Prozac و Paxil و Zoloft، المزاج، ولكنها قد تسبب من جهة أخرى ضعّفاً في الرغبة الجنسية وصعوبة في الوصول إلى النشوة لدى الرجال والنساء، وصعوبة الانتصاب لدى الرجال وضعف الإفرازات المهبلية لدى النساء. يشير الدكتور جايمي غرايمز، في قسم العلاج النفسي في مركز الجيش الطبي في واشنطن، أن مضادات الاكتئاب تسبب مشاكل جنسية لدى أكثر من نصف مستهلكي العقاقير المضادة للاكتئاب. للفئات الأخرى من مضادات الاكتئاب آثار جانبية مشابهة ما عدا عقار ويلبوترين wellbutrin. إذا كنت تتناول مضاداً للاكتئاب فما الذي بإمكانك القيام به للحفاظ على صحتك الجنسية؟ إسأل طبيبك إذا كان بإمكانك التغيير إلى عقار wellbutrin

العلاج بالعقاقير

علاج الهورمونات البديلة

التستوسيترون testosterone الفموي (Metandren, Testex)، ضمادة التستوسيترون (Testoderm). **وظيفتها**: تعزز مستوى التستوستيرون للحفاظ على الرغبة الجنسية عند الرجال. **آثارها الجانبية**: تغييرات سلوكية محتملة؛ قد تسبّب الضمادة الحكاك

او تخفيف جرعة دوائك الحالي. كما أنه ليس لعشبة الأوفاريقون المضادة للاكتئاب أي آثار جانبية معروفة.

❖ **عقاقير أخرى:** تسبب العديد من العقاقير ضعفاً في الوظائف الجنسية . حتى مضادات الهيستامين التي تستخدم في علاج الحساسية والرشح. إذا قرأت أن العقار يسبّب النعاس فقد يسبّب ضعفاً في الرغبة الجنسية أو الأداء الجنسي. إسأل الطبيب أو الصيدلي عن إمكانية حدوث آثار جانبية كلما حصلت على وصفة من طبيبك.

❖ **النظام الغذائي العالي الدهون والكولسترول:** أظهرت إحدى الدراسات في جامعة كلية جنوب كارولينا للطب في كولومبيا أنّه كلما ازدادت نسبة الكولسترول عند الرجل ازداد تعرضه لصعوبة الانتصاب. قام الباحثون باختبار مستوى الكولسترول لدى 3250 رجلاً بين 25 و 83 سنة فوجدوا من استبياناتهم أن الرجال الذين لم يصل مستوى الكولسترول الاجمالي لديهم إلى 180 مليغراماً/ ديسيلتر في الدم كانوا صادفوا مشاكل الانتصاب بنسبة 50% أقل من الرجال الذين بلغت مستويات الكولسترول لديهم أكثر من 240 مليغراماً/ديسيلتر في الدم.

يرتبط مستوى الكولسترول باستهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والكولسترول خاصة اللحوم ومشتقات الحليب. والمثير للسخرية أن أكثر الأميركيين يعتقدون أن اللحم "يثير الرغبة الجنسية عند الرجال" بينما العكس هو الصحيح. فإذا أراد الرجل الاستمتاع بأداء جنسي رائع دون التعرض لمشكلة الانتصاب فعليه تناول السلطة بدلاً من طبق الستيك.

والاحمرار.

التستوستيرون مع الإستروجين (Estratest). **وظيفته:** يعيد مستوى التستوستيرون الطبيعي في الدم عند النساء. **آثاره الجانبية:** حب الشباب، ظهور آثار ذكورية كازدياد الشعر في الوجه بشكل خفيف.

عقاقير أخرى

سيلدنافيل Sildenafil (Viagra). وظيفته: يزيد من تدفّق الدم إلى القضيب لتقوية الانتصاب. آثاره الجانبية: الصداع، آلام المعدة، احتقان الأنف، عمى الألوان، تفاعلات قوية مع العقاقير الأخرى.

العلاجات العشبية

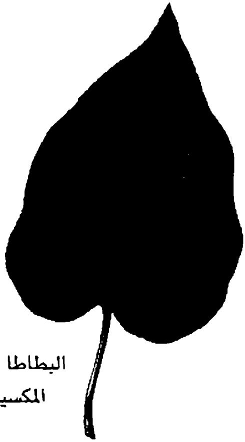
الجنسنغ Ginseng (panax ginseng)

يُصرُّ الصينيون والكوريون على أن الجنسنغ عشبة فعّالة في تقوية الحيوانات المنوية المتعَبة وتحسين أداء الأعضاء التناسلية. أما العلماء الأميركيون فما زالوا غير واثقين من قدرتها على القيام بذلك، ولكنهم يعترفون بتمكنها من تحفيز النشاط الجنسي في الدراسات الآسيوية التي أجريت على الحيوانات. بالرغم من أن الاعتقاد السائد هو أن هذه العشبة مفيدة للرجال فقط، فهي مفيدة للنساء أيضاً. لا تقدم الجنسنغ حلاً سريعاً، لذا ينبغي تناولها مدة طويلة قبل رؤية النتائج. **الجرعة العادية:** أقصاها كوبان من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو اتبع تعليمات المصنّع المذكورة على العبوة. **تحذير:** استشر طبيبك قبل تناول الجنسنغ إذا كنت تشكو من ارتفاع ضغط الدم. لا تتناولي الجنسنغ أثناء الحمل.

البلميط المنشاري أو النخلة المنشارية Saw palmetto (Serenoa repens)

أوصى خبراء الأعشاب الأميركيون القدامى بتناول ثمار هذه النخلة الصغيرة لأنها مدرّة للبول وتساعد في علاج تضخم البروستات وهي مشكلة شائعة لدى الرجال فوق سن الـ 50. مع مرور السنوات أصبحت هذه العشبة تستخدم لتنشيط الأعضاء التناسلية وتكبير الصدر عند النساء. أظهرت حوالي 12 دراسة أن مستخلص العشبة فعّالٌ في علاج تضخم البروستات تماماً كعقار Proscar. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 585 مليغراماً من المنتج غير المعياري يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة أربع مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

البطاطا الحلوة المكسيكية Wild Yam (Dioscoria villosa)


البطاطا الحلوة المكسيكية

لهذه العشبة الدرنيّة tuber شهرة واسعة في علاج الأمراض النسائية، فهي مصدر غني لمادة الديوسجينين diosgenin الكيميائية التي تشابه الهورمونات الأنثوية وقد استخدمت في صنع أولى الحبوب المانعة للحمل قبل اكتشاف طريقة إنتاجها مخبرياً. ليس هناك أدلة قاطعة على قدرة هذه العشبة على تحفيز الرغبة الجنسية لدى النساء، ولكن الكريمات المصنوعة منها بديل جيّد لكريمات الإستروجين التي تستخدم كمرطب مهبلي. **الجرعة العادية:** استخدميه كلما دعت الحاجة.

الشوفان Oats (Avena sativa)

يزعم بعض المزارعين أن إطعام الأحصنة الشوفان يجعلها أكثر شهوانية ويضاعف من رغبتها الجنسية. بالرغم من قلة الأبحاث التي أجريت على البشر يقترح الكثير من خبراء الأعشاب تركيبات شاي تحتوي على الشوفان بالإضافة إلى الجنسنغ واليوهمبي yohimbe التي لها خصائص مثيرة للشهوة ومنشطة جنسياً. **الجرعة العادية:** أقصاها كوبان من الشاي يومياً (إنقع ملعقة طعام من الشوفان المجفّف في كوب في الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 25 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

لم تكن الجنكة معروفة كعشبة مثيرة للشهوة، ولكنها أصبحت كذلك مؤخراً. خلال العقد الماضي أظهرت الكثير من الأبحاث أن الجنكة تحسّن تدفّق الدم في الدماغ. أما اليوم فتستخدم الجنكة في أوروبا لعلاج السكتة الدماغية والقصور الدماغي أو ضعف الدورة الدموية في الدماغ. كما تعزز الجنكة تدفق الدم إلى القضيب. **الجرعة العادية:** 3 برشامات يومياً تحتوي على 40 مليغراماً على الأقل من المستخلص المعياري.

الرياضة مثيرة للرغبة الجنسية

قام البروفيسور في التربية البدنية في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو الدكتور جيمس وايت باختيار 95 رجلاً في سنّ الـ47 يتمتّعون بصحة جيدة إنما لا يمارسون الرياضة وأخضعهم لأحد برنامجَي تمارين رياضية. أولهما كان برنامجاً من التمارين الخفيفة مع المشي لمدة ساعة أربع مرات في الأسبوع والثاني اشتمل على ساعة من تمارين الأيروبيك أربع مرات أسبوعياً أيضاً. بعد تسعة أشهر لاحظ الفريقان ازدياداً في نشاطهم الجنسي ومتعتهم الجنسية، ولكن الفريق الذي مارس رياضة الإيروبيك لاحظ نشاطاً جنسياً أكبر.

تساعد التمارين الرياضية على الحفاظ على الرشاقة وبالتالي إلى تعزيز الثقة بالنفس كما تقول د. لوان كول، خبيرة الأمراض الجنسية في كاليفورنيا، التي تقول: "تشعرك ممارسة التمارين بحيوية أكبر وجاذبية أكثر فيظهر ذلك عليك ويجذب الأنظار إليك."

كما أن فقدان الوزن يعزّز الشعور بالرغبة الجنسية. فقد لاحظت إحدى الطبيبات النفسيات في مركز الغذاء والرشاقة في جامعة ديوك في شمال كارولينا أن الذين يفقدون من أوزانهم يشعرون برغبة جنسية أكبر. فقد راقبت الطبيبة 70 مشتركاً بين سن 18 و 65 . قبل وبعد فقدانهم لـ 4 إلى 14 كلغ. وأشار جميع المشاركين إلى ازدياد الرغبة الجنسية لديهم!! يُشعر الوزن الزائد الأشخاص بقلة الثقة بالنفس والخوف من الظهور عُراة. تزيد الدهون من الإجهاد الذي يتعارض مع الرغبة الجنسية. كما يتطلب الوزن الزائد بذل مزيد من الطاقة عند ممارسة الجنس، وفقدان الوزن يريح المرء من هذه الطاقة الزائدة.

داميانا Damiana (Turnera diffusa var. aphrodisiaca)

لم يتم اكتشاف أي خصائص مثيرة للشهوة في هذه العشبة ولكنها آمنة لك ولشريكك/ شريكتك. لذا لا مانع من استخدامها. أما إذا كنت تظن فعلاً أنها مثيرة للشهوة فقد يكون ذلك نتيجة تأثيرها المُرضي placebo. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 مليغرام يومياً؛ أو ثلاثة أكواب من الشاي يومياً كحدٍّ أقصى (إنقع ملعقة شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 20 إلى 60 قطرة من الصبغة في الماء 3 مرات يومياً.

أمراض الكبد

أنت لا تراه ولا تشعر به وقد لا تعرف مكانه تماماً، ولكن كبدك يعمل طوال اليوم ويؤثر على صحتك العامة أكثر مما تتصور. إذا كنت مصاباً بأي مرض من أمراض الكبد فستدرك ذلك حتماً.

نحن نعلم أن الكبد هو العضو الذي يخلّص الجسم من السموم، ولكن له وظائف أخرى غير ذلك. فالكبد ينقّي الدم ويزيل البكتيريا الضارة والمواد الكيميائية المؤذية ويفتّت الهورمونات الزائدة ويحافظ على توازن الأملاح والماء في الدم. يساعد الكبد في عملية الهضم وحرق الدهون والنشويات والبروتينات والاحتفاظ ببعض الفيتامينات والمعادن وإنتاجها، وإنتاج مجموعة واسعة من البروتينات والمواد الخاصة بالجهاز المناعي. يصنع الكبد مادة الغليكوجين Glycogen من السكر ويخزّنها. يتحوّل الغليكوجين إلى الغلوكوز، أو سكر الدم، حين يحتاج إليه الجسم. يساهم الكبد أيضاً في عملية امتصاص الدهون والفيتامينات التي تذوب في الدهون بواسطة إنتاج الصفراء bile الذي يساعد في عملية الهضم.

العجيب في الكبد هو سرعته وكفاءته في العمل، ففي كل دقيقة يتدفق حوالي ليتر من الدم إليه ويمرّ عبره.

هنالك عمليات كيميائية كثيرة تحصل في الكبد، أولها تحويل بعض المواد إلى مواد غير سامة، وهذه هي المرحلة الأولى. أما في المرحلة الثانية فيتم تحويل تلك المواد إلى مواد قابلة للذوبان في الماء مما يسمح بالتّخلص منها عبر الكلْيَتَين.

يحتاج الكبد إلى عناصر غذائية في كلا المرحلتين. فحين يتعرض الجسم إلى مستوى عالٍ من الملوثات ينخفض مستوى المواد المغذّية بشكل كبير جداً وحين يفتقر الكبد لأحد هذه المغذيات تصبح تلك العمليات الكيميائية بطيئة أو تتوقف نهائياً. في المرحلة الأولى، أي مرحلة إبطال السموم، يحتاج الكبد إلى الريبوفلافين riboflavin والنايسين Niacin والماغنيزيوم والحديد والأحماض الدهنية الأساسية. عندما تنشط العملية الكيميائية في المرحلة الأولى يحتاج الجسم إلى كمية إضافية من الفيتامينات أ (A) و ج (C) و هـ (E). تحتاج المرحلة الثانية إلى الزنك والنحاس والموليبدينوم molybdenum والثيامين وحمض

البانتوثين pantothenic acid والفيتامين بـ6 وحمض الفوليك ومجموعة من الأحماض الأمينية والكبريت. لا بد من أنك لاحظت من هذه اللائحة الطويلة أهمية الحصول على نظام غذائي متنوّع ومليء بالمغذيات والفيتامينات والمعادن.

تؤثر العديد من العوامل والحالات على وظيفة الكبد وتؤدي إلى الإصابة بأمراض الكبد. تشمل هذه العوامل الفيروسات والخلل الأيضي والوراثة والسرطان والتعرض للمواد السامة كالكحول وغيرها. قد يصاب أي شخص لم يتعرض للعوامل السابق ذكرها بأمراض الكبد أيضاً ولكنه لا يشعر بها؛ أي أن هذا المرض خفيف ولا أعراض ظاهرة له ولكنه يؤثر على صحة الجسم بأكمله. إن أحد أسباب هذا النوع من أمراض الكبد يعود إلى التعرض للملوثات البيئية، فمهما كان المرء حذراً لا بد من أن يتعرض لمواد كيميائية ضارة قد تؤثر على الكبد أو حتى تعطّله.

من مشاكل الكبد الشائعة الركود الصفراوي cholestasis أو كسل الكبد واحتقانه، وسببه خللٌ في تدفق الصفراء. حين ينتج الكبد سائل الصفراء، فإنه يحفظه في المرارة ومن ثم يطلقه في القولون - أول قسم من الأمعاء الدقيقة - عند وصول الدهون إلى الجهاز الهضمي. ولكن كسل الكبد أو الركود الصفراوي يؤدي إلى مشاكل في هضم الدهون وإزالة السموم من بعض المواد. من الأعراض الشائعة للركود الصفراوي: الغازات والانتفاخ والإرهاق وازدياد الحساسية والحساسية تجاه المواد الكيميائية وأعراض ما قبل الطمث pms.

إذا كنت تعاني من مرض الكبد فبإمكانك تناول الأعشاب لدعم وظيفة الكبد الذي يستجيب بسهولة للعلاج الوقائي. تساعد الأعشاب الأشخاص الذين يتناولون العقاقير التي قد تسبب تسمّماً في الكبد في التخلص من تلك السموم وعلاج مشاكل الاختلال الهورموني والصداع والمشاكل الجلدية المزمنة والإرهاق والمشاكل الهضمية والحساسية والحساسية تجاه المواد الكيميائية.

العلاج بالعقاقير

ليس هنالك عقاقير في الغرب لعلاج مشاكل الكبد إلاّ تلك المتعلقة بالتهاب الكبد. فمعظم الأطباء لا يعتبرون مشاكل الكبد الفرعية أو الركود الصفراوي مرضاً خطيراً. أما الاقتراح الشائع لدى الأطباء لعلاج هذا المرض فهو تجنب السموم، كالكحول، عند اكتشاف أمراض الكبد الخفيفة.

العلاجات العشبية

شوك مريم، الحرشف البرّي Milk Thistle (Silybum marianum)


شوك مريم

هذه العشبة مفيدة جداً في حماية الكبد وشفائه. فقد أثبتت الكثير من الدراسات العلمية قدرتها على الشفاء وحماية خلايا الكبد من أضرار الجذرات الحرّة ومنع إنتاج اللوكوترين Leukotrienes . وهي مواد ملتهبة تسبب أضراراً في الكبد . وتعزّز إنتاج الغلوتاثيون glutathione وهي إحدى المواد الكيميائية الفعّالة في الكبد، بنسبة 35 بالمئة. تغيّر هذه العشبة أغشية الخلايا الكبدية مما يصعّب من عملية اختراق المواد السامة لها. وتحفّز العشبة تدفق الصفراء فتسهّل أداء الجهاز الهضمي لوظائفه. أخيراً تساعد هذه العشبة في إعادة إنتاج الخلايا بعد تضررها وكل ذلك دون أي آثار جانبية عدا ليونة البراز. الجرعة العادية: برشامات تحتوي على 70 إلى 210 مليغرامات من مادة السيليمارين الفعّالة 3 مرات يومياً؛ أو ربع ملعقة شاي إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً.

جذر الطرخشقون، جذر الهندباء Dandelion root (Taraxacum officinale)

هذه العشبة علاجٌ فعّال لأمراض الكبد. فمكوناتها المرّة تحسّن وظيفة الكبد عبر مضاعفة إنتاج الصفراء وتحسين وظيفة المرارة. يحتوي الطرخشقون على مادة الكولين وهي نوع من الفيتامين ب الذي له علاقة بوظيفة الكبد الطبيعية. إن جذر الطرخشقون غني بالفيتامينات والمعادن ويحسّن من عملية الهضم وقد يخفّض من مستوى الكولسترول أيضاً. الجرعة العادية: كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (سخّن ملعقة شاي من الجذر المجفّف والمقطع في كوب من الماء لمدة عشر دقائق على نار معتدلة).

الكركم Turmeric (curcuma longa)

تضفي هذه العشبة الصفراء العطرية نكهة خاصة ولوناً فريداً إلى الأطعمة الهندية. فلها خصائص مضادة للتأكسد وهي تحمي الكبد من العديد من المواد الكيميائية السامة. وهي تضاعف إنتاج الصفراء وقدرته على التذويب مما يساعد على الوقاية من تشكّل

أسلوب حياة لحماية الكبد

إليك بعض الخطوات للحفاظ على صحة الكبد:

- **تناول الخضار:** تساعد الخضار من فئة القرنبيط والبروكولي والملفوف على تنشيط الكبد وإزالة السموم. كما يمكنك إضافة حبوب الكراوية والشبث التي لها التأثير نفسه، إلى الأطعمة أيضاً.
- **مارس التمارين الرياضية بانتظام:** يزيد النشاط الرياضي من نشاط المرحلة الأولى، أي المزيلة للسموم، من مراحل نشاط الكبد بنسبة 60 بالمائة. ولكن ينبغي ممارسة التمارين بانتظام وعدم توقع النتائج قبل شهر على الأقل من التمارين اليومية.
- **تفادَ المواد السامة:** بإمكانك تناول الخضار والفاكهة العضوية وتفادي المواد الكيميائية السامة الموجودة في المنظفات وحاجات ومواد الزراعة. لا تدخن ولا تشرب الكحول واستغنِ عن العقاقير التي لا تحتاج إليها. قد تسبب العقاقير البسيطة كالأستامينوفين والإيبيوبروفين أضراراً في الكبد إذا تم استخدامها على المدى الطويل. شارك في الجمعيات التي تنادي بتنقية الجو والمياه والتربة من الملوّثات فذلك لا يحسّن من صحة كبدك فقط بل يحسّن صحة وسلامة من حولك أيضاً.

الحصى الصفراوية وعلاجها. أخيراً أظهر الكركم قدرته في الحد من العناصر المسببة للسرطان في البول لدى المدخنين وتخفيض مستوى السموم في الجسم. **الجرعة العادية:** للوقاية العامة إطبخ الكركم مع الطعام ثلاث مرات في الأسبوع؛ أو تناول برشامات تحتوي على 250 إلى 500 مليغرام، مرتين إلى 3 مرات يومياً؛ أو ثُمن ملعقة إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة أو الغليسيريت glycerite، 3 مرات يومياً. إن تناوُل الكركم مع الكمية نفسها من البرومالين. وهو نوع من الإنزيمات الموجودة في الأناناس. يساعد على زيادة امتصاص الكركم. **تحذير:** قد يسبب الكركم بعض المشاكل الهضمية كما يسبّب ازدياد نوبات الحرّ لدى النساء اللواتي انقطع الطمث لديهنّ.

بُوبْلورُم أو حلَبْلاب صيني Bupleurum (Bupleurum Chinensis)

تحمي هذه العشبة الصينية من ضرر الكبد وتحفّز عمل أجزاء من الجهاز المناعي. وقد تركّزت الدراسات التي أجريت على العشبة على أهميتها في معالجة التهاب الكبد hepatitis الذي تسببه الفيروسات. الجرعة العادية: ثمن ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو كوب من الشاي 3 مرات يومياً (سخّن ملعقة شاي من الجذور المجفّفة المقطعة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق إلى 15 دقيقة على نار معتدلة).

شيزندرا Schisandra (Schisandra chinensis)

تحمي ثمار هذه النبتة الكبد من أضرار عديدة بسبب خصائصها المضادة للتأكسد. كما أنها تحتوي على الأدابتوجين الذي يعزز الصحة العامة تدريجياً ويعالج الإجهاد اليومي. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 580 مليغراماً يومياً؛ أو كوب من الشاي ثلاث مرات يومياً (سخّن ثلث ملعقة صغيرة إلى ملعقة صغيرة ونصف ملعقة من الثمار المجفّفة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق إلى 15 دقيقة على نار معتدلة)؛ أو ثمن ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة أو الغليسيريت ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

داء اللايم

تسبِّب لدغة من قرَّادة الغزال داء اللايم، وهو أكثر الأمراض خطورة وغموضاً. تتواجد القرَّادات في أي مكان تتواجد فيه الحيوانات ذات الدم الدافئ، وأكثر هذه القرادات شهرة تلك التي تنتمي إلى فصيلة Ixodes scapularis أو قُرادة الغزال. تنشر هذه القرادات المرض حين تصابُ بالتهاب بكتيري فينقُل البكتيريا إلى مجرى دم المريض الملدوغ. بعد ذلك يتعرض المريض إلى مرض مزمن لا تظهر أعراضهُ الكاملة إلاّ بعد سنوات. لمرض اللايم الكثير من الأعراض ومنها المشاكل العصبية والقلبية والتهاب المفاصل.

ولكن من الصعب تشخيص المرض بسبب مشابهة أعراضه لأعراض أمراض أخرى كالإنفلونزا، ولأن له أعراضاً ما زالت غامضة جداً. كما لم يتم وضع اختبارات مخبرية محدَّدة لاكتشاف المرض.

لداء اللايم ثلاث مراحل غير مترابطة، أولها ظهور طفح جلدي . على شكل دوائر . بعد ثلاثة أو أربعة أيام من اللدغة، وقد يُصاحب الطفح الصداع والحمى والقشعريرة والشعور بالتعب. يمكن تشخيص الإصابة بداء اللايم عند ملاحظة شكل الطفح المميَّز والأعراض المشابهة للإنفلونزا.

تظهر المرحلة الثانية من المرض بعد أسابيع أو أشهر من اللدغة، مع ظهور ألم في المفاصل والعضلات والإصابة بالسحايا واضطرابات نبض القلب أو التهاب الكيس المحيط بالقلب. يكون المريض قد نسي عادةً إصابته باللدغة عند ظهور المرحلة الثانية من المرض.

أخيراً، تبدأ المرحلة الثالثة من المرض بعد أشهر أو حتى سنوات من اللدغة وهي تتميّز بمشاكل صحية حادة تصيب البشرة والجهاز العصبي والمفاصل.

بالرغم من كون هذه العوارض خطيرة إلاّ أن الكثير من الأطباء يبالغون في تشخيص الإصابة تحسُّباً لوجود المرض بالفعل. وقد يولي الأطباء اهتماماً زائداً لعلاج المرض ويتجاهلون أمراضاً خطيرة أخرى قد تصيب الجسم.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بمرض اللايم فخذ الحيطة والحذر واستشر أخصائياً خبيراً لتشخيص الإصابة وعلاجها.

ليس هناك علاجات عشبية مختبرة لمرض اللايم إلاّ أن الدكتور جيمس ديوك، خبير طب الأعشاب ومؤلف كتاب "الصيدلية الخضراء" The Green Pharmacy، يقترح

محاربة المرض بالمغذّيات

إليك بعض المغذيات التي قد تساعدك على التعافي من الإصابة بمرض اللايم - المحتملة أو الفعلية. وإذا اتّضح أنك غير مصاب، فلا بأس من تناول هذه المكملات المفيدة لصحتك.

- **الأحماض الدهنية الأساسية:** من الأعشاب التي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية زيوت زهرة الربيع الأخدرية وبذر الكشمش black currant ولسان الثور borage الأساسية. تساعد هذه الزيوت في علاج الأمراض المصاحبة لمرض اللايم كالتعب والإرهاق والتهاب المفاصل وأمراض القلب والمشاكل العصبية. **الجرعة العادية:** 1400 إلى 3000 مليغرام يومياً من زيت زهرة الربيع الأخدرية أو زيت بذر الكشمش أو لسان الثور. بإمكانك الاستعاضة عن هذه الزيوت بملعقتي طعام من زيت أقل ثمناً وهو زيت بذر الكتان Flaxseed.
- **Coenzyme Q10:** يُدعى هذا الإنزيم أيضاً بالأوبيكوينون Ubiquinone، وهو مضاد للتأكسد ومحفّز للجهاز المناعي وقد يساعدك على تحسين نشاطك وصحتك العامة. **الجرعة العادية:** 60 إلى 200 مليغرام يومياً مقسّمة على جرعتين، إذا لم تكن تتبع نظاماً غذائياً نباتياً. ولأن الخضروات تحتوي على كميات عالية من هذا الإنزيم، يحصل النباتيون على كمية كافية منه في طعامهم.
- **فيتامينات الفئة ب B complex:** هذه الفيتامينات ضرورية للحفاظ على نشاط وظيفة الأعصاب والجهاز المناعي. قد يحتاج النباتيون إلى تناول هذه المكملات لعلاج المشاكل العصبية المصاحبة لمرض اللايم. **الجرعة العادية:** برشامة أو برشامتان تحتوي على 50 ميلغراماً من فيتامينات الفئة ب. تأكد من احتواء البرشامة على 50 ميلغراماً من الثيامين والريبوفلافين والنياسين وبـ6 وحمض البانتوثين pantothenic acid، بالإضافة إلى 50 ميكروغراماً من الفيتامين بـ12 والبيوتين و 100 ميكروغرام من حمض الفوليك.
- **الماغنيزيوم:** إن هذا المعدن مكوّن ضروري لإنتاج الطاقة في الخلايا. **الجرعة العادية:** 400 مليغرام يومياً.

تفادَ القرّادات ومرض اللايم

إذا لم تلدغك القرادة فلن تصاب بمرض اللايم، وإليك بعض الخطوات لتفادي لدغات القرادات:

- **ارتدِ ثياباً مناسبة عند الخروج إلى البريّة:** إرتدِ ثيابك بشكل لا يسمح بملامسة القرادات والحشرات البشرة كأن تُدخل أطراف البنطلون في جواربك وتزرِّر أكمام القميص. حتى لو كنت لا تحبّذ الطاردات الكيميائية فمن الأفضل أن ترشّ ثيابك وخاصة تلك التي تغطي كاحليك وقدميك ببخاخ طارد حشرات كيميائي.
- **تحقّق من وجود القرادات عند عودتك إلى المنزل:** بعد العودة إلى المنزل تأكد من عدم اصطحابك لإحدى القرادات وقم بالأمر نفسه لمن معك. تحتاج القرادات إلى التغذي من دمك مدة 24 ساعة إلى 48 ساعة لنقل الالتهاب لذا فقد تكون بأمان إذا أزلت القرّادة فوراً.
- **إنزع القرادة بشكل جيّد:** لإزالة القرّادة عن جلدك استخدم ملقطاً للإمساك برأسها وليس جسمها ثم اسحب برفق.

استخدام الأعشاب الخاصة بتعزيز الجهاز المناعي وتناول المضادات الحيوية، أو الاقتصار على الأعشاب إذا لم يتأكد المريض من أنه أصيب بلدغة قرادة الغزال فعلاً.

إذا كنت تتناول المضادات الحيوية فسوف تحتاج إلى التعويض عن نقص البكتيريا النافعة عبر تناول اللبن الرائب أو المكمّلات التي تحتوي على بكتيريا lactobacillus acidophilus و/أو bofidobacterium bifidum النافعة والضرورية لسلامة الجهاز الهضمي وتسهيل عملية الهضم. تناول هذه الكبتيريا متّبعاً التعليمات المذكورة على العلبة.

العلاج بالعقاقير

يشمل علاج داء اللايم عادةً جرعات عالية من المضادات الحيوية من فئة التيتراسيكلين tetracycline والبنسيلين penicillin. تستخدم هذه المضادات الحيوية لتفادي انتشار مرض اللايم وتطوره، ولكن الأطباء يتخوّفون من المبالغة في استخدام المضادات الحيوية بحيث تؤدي إلى انتشار البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.

تشمل آثار البنسيلين الجانبية انخفاض عدد بعض أنواع الكريات البيض. وعند

الأطفال تشمل التهاب الكلى والنزيف والطفح وتغييرات في نسبة مستوى الحموضة والقلويات PH في الدم. أما آثار التيتراسيكلين الجانبية فتشمل تشوهات في العظام النامية بالإضافة إلى حساسية وغثيان وقيء وإسهال وضرر في الكبد والكلى ونزيف وازدياد الحساسية تجاه أشعة الشمس لدى الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة ودوار.

العلاجات العشبية

السوس Licorice (Glycyrrhiza Glabra)



السوس

يحتوي السوس، كما يشير الدكتور ديوك، على أكثر المكوّنات المضادة للبتكيريا وهي مادة الإيزوفلافونويد isoflavonoid ويوصي بها الدكتور ديوك في علاج حالات الإصابة بالبكتيريا المسببة لمرض اللايم. الجرعة العادية: 5000 إلى 6000 مليغرام من الجذر المجفّف والمطحون في برشامات يومياً؛ أو كوب إلى كوبين من الشاي يومياً (سخّن ملعقة شاي من الجذر المجفّف المقطع في كوب من الماء الساخن لمدة نصف ساعة). تحذير: لا تستخدمه لأكثر من ستة أسابيع إلاّ إذا أوصى الطبيب بذلك. يجب أن يتجنب السوس مرضى القلب والكبد والمصابون بارتفاع ضغط الدم أو النساء الحوامل.

الثوم Garlic (Allium sativum)

تحتوي هذه البصيلة على زيوت عطرية وعلى مادة الأليسين المكافحة للبكتيريا والفطريات، ولكن لم يتم اختبار هذه الزيوت في مكافحة البكتريا المسببة لمرض اللايم على وجه الخصوص. الجرعة العادية: يقترح الدكتور ديوك تناول برشامات تُعادل 1200 مليغرام من الثوم الطازج يومياً.

الأخيناشيا Echinacca (Echinacea angustifolia, E. pallida, E. purpurea)

تحتوي جذور هذه الزهرة البنفسجية البريّة على خصائص معروفة بتحفيزها للجهاز المناعي ويمكنك تناولها مع الثوم. يوصي معظم خبراء الأعشاب بالبدء بتناول الأخيناشيا

لقاح اللايم

بالتزامن مع صدور هذا الكتاب، وافقت اللجنة الأميركية للغذاء والدواء U.S.F.D.A . بتحفّظ . على لقاح معيّن لمكافحة اللايم، ولكنها سرعان ما سحبت الموافقة نظراً للشكوك التي تحيط بفعاليته على المدى الطويل وآثاره الجانبية غير المعروفة وسلامته وفعاليته بالنسبة للأطفال.

يتخوّف بعض الخبراء من ثقة الملقّحين باللقاح وإيمانهم بقدرته على ضمان عدم الإصابة بالمرض، مما يجعلهم أكثر عرضة لأمراض أكثر خطورة ومميتة تنقلها القرادات كداء البابيزيا وداء إرليخ ehrlichiosis وحمّى جبال روكي وحمّى الأرانب tularemia.

كما يجب أخذ حقن اللقاحات الجديدة ثلاث مرات سنوياً للحصول على نسبة 92 بالمائة من الفعالية. من المرجح الوصول إلى اكتشاف لقاحات جديدة أفضل مع الوقت.

عند ظهور أول علامة لأي من أعراض مرض اللايم وتناولها بانتظام حتى زوال الأعراض (6 إلى 8 أسابيع) دون توقف. الجرعة العادية: برشامات تحتوي على 400 إلى 800 مليغرام يومياً (حين ظنّ الدكتور ديوك أنه مصاب بمرض اللايم قام بتناول برشامات تحتوي على 2.700 مليغرام يومياً)؛ أو 60 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

التدهور البُقعي

حتى لو لم يكن لديك أي فكرة عن مرض التدهور البقعي Macular degeneration فوقْع اسمه لا يطمئن. إن هذه الحالة المرضية التي تصيب العينين هي عبارة عن تدهور وسط الشبكة وهي أحد مسببات الإصابة بالعمى لدى الأشخاص الذين تتجاوز سنهم الـ 65 عاماً.

يسبب التعرض لأشعة الشمس أو المواد الكيميائية أو حتى العمليات الأيضية الطبيعية، التدهور البقعي. كما أن الجذرات الحرّة التي تَسْلُبُ الخلايا الطبيعية السليمة الإلكترونات تساهم في الإصابة بالتدهور البقعي. فهي تقوم بأكسدة الأحماض الدهنية

في جدران الخلايا والأنظمة الأنزيمية. يؤثر هذا الضرر الخلوي على إنتاج الطاقة والتوازن الكيميائي لسوائل العين داخل الشبكة.

قد تقاوم مضادات التأكسد في جسمك هذه العملية، لكنها لا تقوم بذلك بالسرعة المطلوبة، إذا كان مستوى الجذرات الحرة في جسمك عالياً أو إذا كان غذاؤك يفتقر لمضادات التأكسد. لذا يعتبر النظام الغذائي السيّئ أحد العوامل المسبّبة للتدهور البُقعي.

كما أن الوراثة تساهم في الإصابة بالمرض، إضافةً إلى التقدم في السن وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التي تسبّب ضيق الشرايين. يمكن تشخيص مرض التدهور البُقعي في أولى مراحله. لذا، من الضروري زيارة طبيب العيون سنوياً حتى لو لم تظهر لديك أعراض المرض. كما ينبغي على المصابين به الحفاظ على مواعيدهم مع طبيب العيون لمراقبة مدى استجابتهم للعلاج.

كيف تحافظ على نظرك؟

تُساعدك التغييرات في أسلوب حياتك اليومية على علاج التدهور البقعي والوقاية منه. إذا كنت مصاباً بالمرض أو معرضاً له بالوراثة فإليك بعض النصائح:

❖ **احم عينيك:** تفادَ التعرض لأشعة الشمس بشكل مكثف. ضع نظارة شمس لحماية عينيكَ من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية.

❖ **امتنع عن التدخين:** بالإضافة لضررها الكبير، تزيد السجائر من انتشار الجذرات الحرة التي تساهم في الإصابة بالتدهور البقعي.

❖ **تفادَ التعرُّض للمواد الكيميائية:** فهي مصدر للجذرات الحرة.

❖ **أضف الكثير من مضادات التأكسد إلى نظامك الغذائي:** تناول مزيداً من الجزر والكوسى والخضار الصفراء أو البرتقالية بالإضافة إلى الخضار الخضراء ذات الأوراق وثمار التوت اللذيذة كالتوت الأزرق (العنبية) وتوت العليق والكرز. كما أن الحمضيات مضادة للتأكسد لأنها تحتوي على كميات عالية من الفيتامين ج (C) وهو أفضل مضادات التأكسد. تقدم الفاصولياء والبازلاء الأحماض الأمينية المضادة للتأكسد أيضاً.

العلاج بالعقاقير

يقترح خبراء العيون التقليديون في بلاد الغرب تناول مضادات التأكسد لعلاج التدهور البقعي ومنها عقاقير Ocutive, Ocu-Guard I-caps. أثبتت الدراسات العيادية أن استخدام مركّب يحتوي السيلينيوم وفيتامينات ج (C) و هـ (E) والبيتاكاروتين يضمن أفضل النتائج. حين يتم اكتشاف التدهور البقعي مبكراً يمكن تأخير تقدّمه عبر الجراحة بالليزر التي تحافظ على سلامة بصرك لمدة أطول. كما تستخدم الجراحة بالليزر لعلاج مرض التدهور البقعي النتحي exudative macular degeneration الذي يؤدي إلى إفراز جزء من الشبكة لمادة شبيهة بالقيح.

العلاجات العشبية

أويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)

لهذه العشبة الغنية بمادة الآنتوسيانوسيد خصائص فعّالة مضادة للتأكسد. الجرعة العادية: برشامة تحتوي على 80 إلى 160 مليغراماً من المستخلص المعياري بنسبة 25 بالمائة من مادة الآنثوسيانيدين ثلاث مرات يومياً. تحذير: قد تُسبب أويسة العنب مشاكل هضمية أو الدّوار أو الصداع في حالات نادرة.


أويسة العنب

الجنكة Ginkgo (Ginkgo Biloba)

أظهرت الجنكة قدرتها كمضاد للتأكسد، وفعاليتها في تحسين البصر لدى المصابين بالتدهور البقعي. الجرعة العادية: برشامة تحتوي على 40 إلى 60 مليغراماً من مادة الفلافون غليكوسايد flavone glycosides المعيارية ثلاث مرات يومياً. تحذير: قد تسبب الجنكة بعض المشاكل الهضمية والدّوار أو الصداع.

فقدان الذاكرة

هل فقدت مفاتيحك مؤخراً؟ هل اتصلت بأحد الأشخاص ثم نسيت بمن تتصل؟ إن النسيان العابر حالة شائعة، ولكنّه يزداد سوءًا مع التقدم فـي السن.

إن الحفاظ على المعلومات الجديدة هو أولى الوظائف الذهنية التي تتدهور مع التقدم فـي السن. والمثير للعجب أن كبار السن يتذكرون أموراً حدثت لهم منذ عشر سنوات بشكل أفضل مما يتذكرون ما حصل لهم منذ عشر دقائق.

إن تحويل التجربة أو الحادثة إلى ذاكرة، عملية كيميائية بيولوجية معقدة جداً لا يعرف العلماء الكثير عنها. وكما أن لجهاز الكومبيوتر ذاكرة مؤقتة لا تحفظ المعلومات إذا لم يقم المستخدم بذلك، لا يحتفظ دماغك بالمعلومات الهائلة التي يحصل إليها إذا لم يكن هناك سبب يستدعي قيامه بذلك. فالتجارب الحيّة الغنية بالصور والأصوات واللمسات أو المشاعر تستدعي من الدماغ الحفاظ على تلك المعلومات وتذكُّر هذه التجارب، لذا تقوم بتذكرها بشكل أفضل من أرقام الهواتف مثلاً.

تتطلب الذاكرة الجيّدة القدرة على الحفاظ على المعلومات واسترجاعها كلما دعت الحاجة. حين يتشتت انتباهك يصعب عليك تعلُّم الأشياء الجديدة والحفاظ عليها. ينتج جزءٌ من التدهور الطبيعي فـي الذاكرة بسبب التقدم فـي السن، عن تراكم المتطلبات على الانتباه عبر الزمن.

من أسباب الإصابة بفقدان الذاكرة، نقص فـي الناقلات العصبية. وبالرغم من أن هذا النقص لا يظهر إلاّ بعد سنوات إلا أن أعراضه تبدأ بالظهور عليك عند بلوغك الخمسينات. هنالك مادة كيميائية مسؤولة عن تحويل الذاكرة المؤقتة إلى ذاكرة دائمة وهي مادة الأسيتيلكولين acetylcholine. تحتوي العديد من العقاقير والمكملات الغذائية المستخدمة لتحسين الذاكرة على كميات كبيرة من الأسيتيلكولين.

من الهام التمييز بين النسيان المؤقت وفقدان الذاكرة الدائم أو المتقدم. فكلنا نصاب

بحالات من التردد والنسيان عندما ينشغل فكرنا بأمرٍ هام. وهذا النوع من النسيان قد يكون محرجاً أو مزعجاً، ولكنه غير خطير ولا يستدعي القلق. أما إذا كانت المعلومات المنسية تؤثر على أدائك وظائفك العادية فذلك يعني إصابتك بحالة مرضية. إذا نسيت كيف تعود إلى منزلك بعد ذهابك إلى السوق، أو نسيت اسم زوجتك، فاستشر طبيبك.

يدعو الأطباء والخبراء هذه الحالة بالعَتَه dementia . وهي عبارة عن اختلال قدرة الدماغ على الأداء بشكل طبيعي. يصاحب فقدان الذاكرة في هذه الحالة عدم القدرة على التركيز والحكم والتفكير والاستيعاب وهي حالات خطيرة تؤثر على النشاطات اليومية.

إن الإصابة بالعَتَه لدى البالغين تحت سن الخمسين قد تتعلق بعدد من العوامل منها الالتهابات الفيروسية والزهري (السِّفْلِس) وإدمان الكحول ونقص الفيتامين بـ12 وأورام الدماغ والنزيف وجلطات الدم ومشاكل الغدة الدرقيّة والاكتئاب الحاد. أما لدى كبار السن فأكثر أسباب العته شيوعاً هي مرض الزهايمر والسكتات الدماغية التي يسبّبها تصلب الشرايين.

نظراً لصعوبة تشخيص مرض الزهايمر وعلاجه، يعتبر هذا المرض أكثر أسباب فقدان الذاكرة إثارة للخوف. فهو يصيب أكثر من مليونَي أميركي. أي نصف عدد الذين يعيشون حتى سن الـ 85. بالرغم من كثافة الأبحاث التي تُجرى إلاّ أن أسباب المرض ما زالت غير معروفة. ما يعرف عنه أنه مرض يصعب علاجه والشفاء منه وهو يُؤدي إلى خسارة جميع خلايا الدماغ وقد يؤدي إلى الموت بعد فترة ثماني أو عشر سنوات. يمثل الزهايمر آخر مراحل تدهور خلايا الدماغ. تؤدي 15 بالمائة من حالات فقدان الذاكرة إلى مرض الزهايمر سنوياً.

العلاج بالعقاقير

مثبطات الأسيتلكولينستيريز

تاكرين Tacrine (Cognex, THA)، دونابزيل Donepezil (Aricept). **وظيفتها:** تحسّن الوظائف الذهنية عند مرضى الزهايمر تحسناً طفيفاً. **آثارها الجانبية:** الغثيان، القيء، التعرُّق، دمعان العينين، ازدياد الريق، الإسهال.

الحفاظ على سلامة الذاكرة

إن أفضل طرق الحفاظ على سلامة الدماغ هي الحفاظ على صحة الجسم. إليك بعض الأساليب للحفاظ على الوظائف الذهنية:

- **مارس التمارين الرياضية:** إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ضروري للغاية. فالتمارين الحيوية تحفز الدورة الدموية وتنقل المزيد من الدم الغني بالأوكسجين إلى الدماغ. يعتبر المشي رياضة مفيدة للدماغ والجسم على حد سواء. كما تُساعدك التمارين على الحد من مستوى ضغط الدم الذي ظهرت علاقته بالتدهور الذهني.

- **استعمل عقلك:** إن الحفاظ على التركيز والذاكرة يتطلب التعرض للمحفزات الذهنية. أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يسعون وراء التحديات الفكرية في حياتهم أكثر حظاً في الحفاظ على ذاكرتهم وتركيزهم مع تقدمهم في السن. كما تشير أبحاث أخرى إلى أن الإجهاد المزمن يعيق التركيز ويضر خلايا الدماغ. يمكن علاج هذه المشكلة عبر التأمل وأساليب الحد من الإجهاد.

- **لوّن غذاءك:** تناول الأطعمة الغنية بالكاروتين والفلافونويد، أي الفاكهة والخضار الملونة، لحماية أوعيتك الدموية وأنسجتك الدماغية. كما أن ارتفاع نسبة الدهون المشبّعة والأحماض الدهنية في الدم تزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. أما الدهون غير المشبعة الموجودة في الأسماك النهرية كالسلمون والطون وغيرها فضرورية لحماية النسيج الدماغي والوقاية من التدهور الذهني.

- **عزّز من مستويات الفيتامينات ج (C) و هـ (E):** إن هذين المكمّلين ضروريّان للحفاظ على الوظائف الدماغية. يبدو أن الجرعة العادية التي توازي 400 وحدة يومياً من الفيتامين هـ (E) تحمي خلايا الدماغ. كما أن الجرعة العالية التي توازي 1000 إلى 2000 وحدة يومياً مفيدة في الإبطاء من تقدم حالة الزهايمر. كما أن الجرعة نفسها من الفيتامين ج (C) لها التأثير نفسه.

- **تعلّم أن تحب الليسيثين:** إن الليسيثين المستخرج من حبوب الصويا مصدر للعديد من المواد الكيميائية التي تساعد في الحفاظ على معدلات جيّدة من الناقلات العصبية في الدماغ. تناول جرعة توازي 10 مليغرام من الليسيثين يومياً للوقاية من مشاكل الذاكرة الناتجة عن التقدم في السن.

مثبطات MAO - B

سيليفيلين/ديبرينيل Selegiline/deprenyl (Eldepryl)، وظيفتها: تمنع تدمير بعض الناقلات العصبية في الدماغ وتزيد من مستوياتها. آثارها الجانبية: النعاس، الدّوار، العجز الجنسي، الأرق والتفاعلات مع العقاقير الأخرى.

عقاقير أخرى

إرغولويد ماسيليت Ergoloid mesylate (Hydergine). وظيفته: يحسّن الذاكرة العامة ووظائف ذهنية أخرى. آثاره الجانبية: غثيان خفيف.

العلاجات العشبية

الجنكة Ginkgo (Ginkgo Biloba)

تستخدم أوراق هذه الشجرة منذ 2,500 عاماً في الطب الصيني التقليدي لعلاج الاعتلالات الذهنية والتنفسية. منذ ثلاثين عاماً تم تطوير مستخلص عالي التركيز في ألمانيا (25 كلغ من الأوراق لصنع $^{1}/_{2}$ كلغ من المستخلص). ومنذ ذلك الحين أثبتت أكثر من 50 دراسة فعالية الجنكة في علاج العَتَه الناتج عن السكتات الدماغية ومرض الزهايمر في أولى مراحله. كما توازي فعّاليتها فعالية عقار التاكرين. تستخدم الجنكة في الوقاية من فقدان الذاكرة الناتج عن التقدم في السن وعلاجه وعلاج طنين الأذن المزمن. الجرعة العادية: 120 إلى 140 مليغراماً يومياً من المستخلص المعياري الذي يحتوي على نسبة 24 بالمائة من الفلافونويد غلايكوسايد Flavonoid glycoside و 6 بالمائة من التربين لاكتون terpene lactone. تحذير: لا تتناوله مع العقاقير المسيّلة للدم كالورفارين (Coumadin)، أو الأسبيرين، أو جرعات عالية من الفيتامين هـ (E).

زوفا الماء Bacopa (Bacopa monniera)

تعتبر هذه العشبة مصدراً لأحد المستخلصات المستخدمة بكثافة في الهند وبخاصة في الطب الطبيعي الأيورفيدي منذ قرون. فلها خصائص مفيدة للدماغ وعلاج الأمراض الذهنية والصرع. تحسّن هذه العشبة الذاكرة والتركيز عبر تحسين قدرة الإرسال لدى الأنسجة العصبية، كما أنها مسكن لطيف ومضادة للقلق. يمكن إيجاد هذه العشبة في العديد من التركيبات الجاهزة المخصّصة لأعراض فقدان الذاكرة. إقرأ التعليمات المذكورة على العبوة جيداً قبل استخدام العشبة.

الهوبرزيا Club Moss (Huperzia Serrata)

تستخدم هذه العشبة منذ قرون في الطب الصيني التقليدي لعلاج الحمى والالتهاب. اكتشف مؤخراً أن هذه العشبة تحتوي على مادة الهوبرزين أ huperzine A (Hupa) وهي مشابهة في فعاليتها ووظيفتها لعقاقير الـ tacrine والـ dorepezil ولكنها أكثر قوة ولها آثار جانبية أقل. استخدمت هذه العشبة مؤخراً في الصين لعلاج أكثر من 100 ألف مريض بالعته. كما أن مادة الهوبرزين أ تحمي خلايا الدماغ من الضرر وقد تفيد في علاج السكتات الدماغية والصَرَع. يمكن إيجاد هذه المادة في متاجر الأطعمة الصحية. بالرغم من أن هذه العشبة تستخدم لعلاج المراحل الأولى لمرض الزهايمر فالكثير من الأشخاص يستخدمونها لتحسين الذاكرة وتعزيز الوعي الذهني. **الجرعة العادية:** 50 إلى 100 ميكروغرام في برشامات مرتين يومياً.

الجنسنغ السيبيري Siberian Ginseng (Eleutherococcus Senticosus)


الجنسنغ السيبيري

تستخدم هذه العشبة الروسيّة المنشطة كعلاج شعبي للوقاية من برد الشتاء القارس. فهي تحتوي على الأدابتوجينات adaptogens التي تساعد على إعادة توازن وانتظام وظائف الجسم وقد أثبتت ذلك العديد من الدراسات التي أجريت في الاتحاد السوفياتي سابقاً. بالإضافة إلى تحسينها للصحة العامة فإن الجنسة السيبيرية تحسّن الذاكرة والنشاط وتعيد التوازن إلى مستوى السكر في الدم وتعزز الجهاز المناعي. **الجرعة العادية:** 100 إلى 200 مليغرام من المستخلص المعياري مرة إلى ثلاث مرات يومياً؛ أو 30 قطرة من الصبغة مرة إلى 3 مرات يومياً.

انقطاع الطمث

تتحدث بعض النساء عن سن اليأس أو انقطاع الطمث على أنها مرحلة عصبية تمرّ بهن، يعانين منها ومن نوبات الحرارة والتقلبات المزاجية ونقص الرغبة الجنسية. أما البعض الآخر فيعتبرنها مرحلة رائعة تمرّ بهن سيستقبلنها أحرّ استقبال.

بغض النظر عن رأيك في هذه المرحلة إذا كنتِ أنثى، فلا بد من أنك ستمرين بها

فيتامينات ومكملات لعلاج أعراض انقطاع الطمث

تشير الدراسات المتزايدة إلى أن الحصول على أنواع معينة من الفيتامينات والمغذيات الأخرى يساعد على تخطي مرحلة انقطاع الطمث بسلام.

❖ **الفيتامين (E) هـ:** تدعم الاختبارات استخدام الفيتامين هـ (E) لعلاج مشكلة نوبات الحر وعوارض أخرى من أعراض انقطاع الطمث. في بعض الاختبارات كان للفيتامين هـ (E) فعالية أكبر من الباربيتورات barbiturates للحد من القلق ونوبات الحرّ والوقاية من أمراض القلب والتخفيف من الجفاف المهبلي. **الجرعة العادية:** 200 إلى 800 وحدة يومياً.

❖ **الفيتامين ج (C) مع البيوفلافونويد:** وجدت الدراسات العيادية أن نصف النساء اللواتي خضعن لهذه الاختبارات قد شعرن بارتياح بعد استخدام الفيتامين ج (C) مع البيوفلافونويد هيسبيريدين bioflavonoid hesperidin. وقد خفّت آلام الرجلين ونوبات الحرّ بشكل كبير لديهن. **الجرعة العادية:** 500 إلى 5000 مليغرام يومياً.

❖ **الكالسيوم/الماغنيزيوم:** يساعد هذا الثنائي على الوقاية من ترقق العظام والحد من الإجهاد الذهني والقلق. كما أن إضافة الكالسيوم إلى النظام الغذائي في سن العشرين يزيد من حجم العظام وكثافتها للوقاية من فقدان العظام بعد انقطاع الطمث. استخدمي الكالسيوم القابل للامتصاص كالكالسيوم سيترايت calcium citrate والكالسيوم غلوكونايت calcium gluconate والكالسيوم كاربونيت calcium carbonate. **الجرعة العادية:** 1000 إلى 1500 مليغرام من الكالسيوم يومياً بنسبة 2 إلى 1 من الماغينزيوم. إذا كنت تتناولين 1000 مليغرام

حتماً، وأنت لست وحدك. فبعد عقدين من الزمن ستختبر 40 مليون أميركية مثلك هذه المرحلة. وستجدين أنه من المحتمل أن تمضي حوالي خمسة وعشرين عاماً في هذه المرحلة على الأقل. فكري إيجابياً: سوف تعيشين بدون مشاكل الدورة الشهرية لمدة 25 سنة.

يحدث انقطاع الطمث حين ينخفض إنتاج المبيضين لهورمونات الإستروجين والبروجستيرون بشكل كبير، وقد يحدث هذا بشكل مفاجئ أو يستغرق عدة أشهر. بالرغم من تنوع الأعراض الجسدية والنفسية إلاّ أن هنالك الكثير من العوارض التي لا يُسببها انقطاع الطمث: فهو لا يسبب ترهُّل العضلات وظهور التجاعيد. فإذا كنتِ تعانين من هذه الأعراض فلا تلقي اللوم على انقطاع الطمث!

من الكالسيوم فتناولي 500 مليغرام من الماغنيزيوم أيضاً.

- ❖ **فيتامينات الفئة ب B complex**: تساعد هذه الفيتامينات على الحد من احتباس الماء ومحاربة الإرهاق والوقاية من الأمراض العصبية والذهنية. كما أن حقن الفيتامين ب6 تستخدم للحد من نوبات الحرّ وعلاج مشاكل تقلب المزاج. تناولي جرعة جيّدة من مكملات فيتامينات الفئة ب التي توفّر 25 إلى 50 مليغراماً من الفيتامينات ب6 و 50 إلى 100 ميكروغرام من الفيتامين ب12 و 400 إلى 1000 ميكروغرام من حمض الفوليك.
- ❖ **السيلينيوم**: يساعد هذا النوع من المعادن على الحفاظ على الوظيفة الضرورية التي تقوم بها الهرمونات؛ تشير إحدى الدراسات إلى أنه قد يحسّن المزاج ويحمي من أمراض القلب. **الجرعة العادية**: 200 ميكروغرام يومياً.
- ❖ **بكتيريا أسيدوفيلس Acidophilus**: تساعد هذه البكتيريا على الحماية من التهاب المهبل والالتهابات الخميرية yeast والالتهابات الكيسية الشائعة cystitis بعد انقطاع الطمث. **الجرعة العادية**: برشامتان إلى ست برشامات يومياً؛ أو ملعقة شاي من السائل مرة إلى ثلاث مرات يومياً.
- ❖ **زيت زهرة الربيع الأخدرية**: يُساهم هذا الزيت في إنتاج الإستروجين وله خصائص مدرّة ومهدئة. كما أنه أفاد بعض النساء في الحد من نوبات الحرّ. استخدمي زيت بزر الكتان وزيت الأخدرية معاً للحفاظ على صحة الجهاز الوعائي القلبي. **الجرعة العادية**: 800 إلى 1200 مليغرام من المادة المعيارية التي تحتوي على حمض الغاما لينوليك أو GLA بنسبة 20 بالمئة. للحفاظ على صحة قلبك، تناولي مكمّل زيت الأخدرية مع ملعقة أو ملعقتي طعام من زيت بزر الكتّان يومياً.

مؤشرات الخطر

إن النزيف بين الدورات الشهرية أو طول فترة الدورة الشهرية وكثافة الدفق قد يدل على وجود ورم رحمي. كما أن النزيف بعد انقطاع الطمث ليس طبيعياً؛ لذا اتصلي بطبيبك إذا صادفت هذه المشاكل.

تدعى أولى مراحل انقطاع الطمث بمرحلة ما قبل انقطاع الطمث وهي تتميّز بتقلبات في مستويات الإستروجين التي تبدأ في سن الـ 35 أحياناً لدى بعض النساء. من عوارض هذه المرحلة: تغيُّرات الدورة الشهرية من حيث مدتها ونسبة الدفق وحساسية الثديين والصداع واشتهاء بعض الأطعمة، وسرعة الانفعال والنسيان والتقلبات المزاجية.

تصف بعض النساء هذه المرحلة على أنها مجرد حالة سيئة من أعراض ما قبل الطمث PMS. فإذا كنتِ ممن يعانين من هذه الحالة فقد تحتارين حول كيفية تمييز مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.

بغض النظر عن الأعراض التي تشكين منها، فمن المهم توقع انقطاع الطمث واعتباره مرحلة طبيعية ينبغي الاستعداد لها. تساعدك التمارين الرياضية والغذاء السليم على المرور بهذه المرحلة بسلام دون الحاجة إلى العقاقير غير الضرورية.

إن أكثر العقاقير الطبيَّة شيوعاً هو علاج الهورمونات البديلة (HRT) المخصص لعلاج أعراض انقطاع الطمث، ولكنه ما زال موضعاً للجدل. فمن المعتقد أن الإستروجين يؤخّر ظهور مرض ترقق العظام ويحدّ من احتمال تعرض المرأة للنوبات القلبية وأمراض القلب وهي أكثر الأمراض القاتلة التي تصيب المرأة بعد فترة انقطاع الطمث. ولكن بعض المعلومات تشكّك في هذه الفكرة.

كما أن علاج الهورمونات البديلة لا يخلو من المخاطر، ومنها احتمال الإصابة بسرطان المبيضَين أو سرطان الرحم أو الثديين. ولهذا العلاج أيضاً علاقة بالأمراض الذاتية المناعة «كالذئب» Lupus. إن الطريقة الأكثر أماناً لتعويض الإستروجين هي تناول الإستروجين النباتي phytoestrogen من خلال إضافته إلى نظامك الغذائي.

كما توصف المهدئات ومضادات الاكتئاب والحبوب المنوّمة، لعلاج بعض أعراض انقطاع الطمث إلاّ أن لها آثاراً جانبية كثيرة.

هنالك العديد من الأعشاب التي تساعد على تفادي هذه الأعراض وتساعد الجسم على تعويض الإستروجين الذي يتم فقدانه في تلك الفترة. وهنالك أعشاب أخرى تساعد على التخفيف من نوبات الحرّ والقلق والاكتئاب الذي يصاحب انقطاع الطمث وأعراض أخرى لها علاقة بتقلبات الهورمونات.

العلاج بالعقاقير

عقاقير الهورمونات البديلة

إستراديول Dep Gynogen) estradiol)، **وظيفته:** يُضيف الإستروجين حين يتوقف الجسم عن إنتاجه للحد من نوبات الحر وفقدان العظام وحماية القلب. **آثاره الجانبية:** الغثيان، الانتفاخ، ازدياد الوزن، حساسيّة الثديين.

الإستروجين المركّب Premarin) Conjugated estrogens). **وظيفته:** يخفّف من أعراض انقطاع الطمث. **آثاره الجانبية:** الغثيان، الانتفاخ، ازدياد الوزن، حساسية الثديين، ازدياد خطر الإصابة بجلطات الدم.

عقاقير أخرى

رالوكسيفين Evista) raloxifene)، **وظيفته:** يحمي من فقدان العظام دون مضاعفة خطر الإصابة بسرطان الثدي والرحم. **آثاره الجانبية:** نوبات الحر، الغثيان، الانتفاخ، ازدياد الوزن، حساسية الثديين.

التمارين الرياضية لعلاج نوبات الحرّ

أثبتت الدراسات العيادية، أن النساء اللواتي يمارسن التمارين الرياضية يعانين من نوبات الحر بنسبة % 50 أقلّ من النساء اللواتي لا يمارسنها. كما أن التمارين الرياضية مفيدة للوقاية من خطر ترقق العظام وأمراض القلب التي تتعرض لها النساء بعد انقطاع الطمث. وتساعد ممارسة الرياضة على إفراز كميات عالية من الإندورفين وهي مادة معدّلة للمزاج ومسكنة للألم.

يوصي معظم الخبراء بتمارين رياضية خفيفة تشمل الحركات الحيوية aerobic ورفع الأثقال الخفيفة 3 إلى 5 مرات أسبوعياً لمدة 35 إلى 45 دقيقة. **هنالك الكثير من الخيارات الرياضية:** كركوب الدراجة والمشي الخفيف ورياضة التاي تشي والتزلج على الجليد.

ولكن استعمال الأثقال الخفيفة يقوّي العظام (فالسباحة جيدة، لكنها لا تقوي العظام). إبدأي تمارينك بشكل تدريجي، بمفردك أو مع الأصدقاء، واستشيري طبيبك قبل البدء بتمارين جديدة. فالإصابات، وحتى الخفيفة منها، تمنعك من ممارسة التمارين الرياضية.

التستوستيرون (Estratest). وظيفته: يوصف أحياناً للحد من أعراض انقطاع الطمث. آثاره الجانبية: الغثيان، النزيف المتكرّر breakthrough bleeding، التورم، ازدياد نمو الشعر في الجسم والوجه.

العلاجات العشبية

جذر الثّعبان الأسود Black cohosh (Cimicifuga racemosa)


جذر الثعبان الأسود

لقد أثبتت هذه العشبة فعاليتها في علاج المشاكل التي تسببها مرحلة انقطاع الطمث وفترة ما قبل الطمث حتى حصلت على اعتراف رسمي من بريطانيا وألمانيا. وقد أكدت الدراسات أن جذر هذه العشبة مشابه للإستروجين في الجسم فهو يحتوي أيضاً على خصائص مضادة للتشنجات ومدرّة للبول. وهو مفيد لعلاج نوبات الحر وجفاف المهبل وحتى الاكتئاب المصاحب لانقطاع الطمث. الجرعة العادية: برشامة إلى 3 برشامات تحتوي على 500 مليغرام من المادة المعيارية التي تحتوي على 2 بالمائة من الثريثربين غلايكوسايد triterpene glycoside يومياً؛ أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة يومياً كل أربع ساعات. تحذير: لا تتجاوزي الجرعة المقترحة. لا تستخدمي العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة.

حشيشة الملاك الصينية Dang Gui (Angelica sinensis)

تساعد هذه العشبة الصينية منذ القِدَم على علاج العديد من أعراض انقطاع الطمث غير المرغوبة، وهي العشبة الأكثر استخداماً في الصين لعلاج المشاكل النسائية. فهذه العشبة تعمل كإستروجين نباتي أي أنها مشابهة في تأثيرها للإستروجين الطبيعي. يعتقد أن لهذه العشبة خصائص مسكّنة للألم. لذا فهي تخفّف من التشنجات وهي تدعم الجهاز الوعائي القلبي. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو 5 إلى 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً كحدٍّ أقصى. تحذير: لا تتناولي هذه العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة أو إذا كنتِ مصابة بالإنفلونزا. كما أنها قد تزيد

من حساسية بعض الأشخاص تجاه أشعة الشمس.

فلفل الراهب، شجرة العفّة Vitex (Vitex agnus - castus)

تعمل ثمار هذه العشبة على الغدّة النخامية لتهدئ التقلّبات الهورمونية وتعدّلها. تشير الأبحاث العيادية إلى استخدام فلفل الراهب لعلاج أعراض انقطاع الطمث. الجرعة العادية: 200 مليغرام من المنتج المعياري الذي يحتوي على 0.5 بالمائة من مادة الآغنوسايد agnuside مرة إلى ثلاث مرات يومياً. تحذير: لا تتناولي العشبة خلال فترة الحمل أو إذا كنت تخططين للإنجاب.

نظام غذائي لتخطّي المرحلة بسلام

إن اتباع الأنظمة الغذائية الصحية في السنوات القليلة التي تسبق انقطاع الطمث يساعد على التخفيف من الأعراض غير المرغوبة. تساعد الخضار من عائلة الملفوفيات، كالملفوف والبروكولي والقرنبيط واللفت وغيرها، الجسم على صنع مادة الإندول Indoles التي تحمي النساء من آثار الإستروجين الخطيرة كسرطان الثدي. كما أنها جميعاً مصادر جيّدة للفيتامينات والألياف.

بعض الأطعمة المفيدة:

- الحبوب الكاملة
- السُمسم
- بزر دوار الشمس
- اللوز
- الخضار الطازجة
- الفاكهة الطازجة
- الثوم
- المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة
- زيت بزر الكتان
- التمر
- الرُمان

بعض الأطعمة والمواد التي ينبغي تفاديها:

- مشتقات الحليب الدسمة
- السكر
- الأطعمة المقلية
- اللحوم الحمراء
- الكافيين
- الكحول
- السجائر
- النيكوتين

توت العلّيق الأحمر Red Raspberry (Rubus idaeus)

تستخدم هذه الثمرة لعلاج مشاكل الحمل والولادة. وهي تقوّي الرحم وتوقف النزيف وتحدّ من دفق الدورة الشهرية القوي وتزيد من الدفق القليل. كما أن توت العلّيق يحدّ من آلام الدورة الشهرية عبر ترخية العضلات الملساء. **الجرعة العادية:** كوب إلى كوبين من الشاي يومياً (إنقعي ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة). **تحذير:** استشيري طبيباً مختصاً قبل تناول العشبة خلال فترة الحمل.

قوة الإيزوفلافون Isoflavones

إن سبب اجتياز معظم النساء الآسيويات فترة انقطاع الطمث بسلام هو تناولهن لكميات كبيرة من منتجات الصويا، كالتوفو والتّمبة tempeh والميزو miso التي تحتوي على مادة الإيزوفلافون المشابهة في تركيبتها للإستروجين. وقد أشارت الأبحاث أن منتجات الصويا تعمل كالإستروجين الخفيف. أي أنها تعوّض الإستروجين الذي يَضْعُف إنتاج الجسم له بعد انقطاع الطمث، وتحدّ من ارتفاع مستوى الإستروجين إذا كان موجوداً في الوقت نفسه.

تحمي الإستروجينات النّباتية القلب من الأمراض التي قد تصيبه بعد انقطاع الطمث والأمراض الناتجة عن تناول علاج الهورمونات البديلة. كما أنها تحمي من ترقق العظام عبر الوقاية من فقدان المعادن الضرورية للعظام. وتحمي أيضاً من سرطان الثدي وسرطان الرحم ومن المشاكل النفسية التي تحصل بعد فترة من انقطاع الطمث. بالرغم من عدم وجود أي إرشادات خاصة بالصويا إلاّ أن منتجات الصويا، كما تشير الدراسات، تحسّن من صحة النساء خلال فترة انقطاع الطمث إذا تم تناولها مرتين يومياً.

إذا أردتِ الحصول على الأيزوفلافونات وكنت تكرهين حبوب الصويا فجرّبي إضافة الحبوب الأخرى إلى غذائك، كالفاصوليا بجميع ألوانها وأنواعها والعدس الأسود والأصفر والفول والبازلاء التي تحتوي على مادة الجنستين genistein وهي أحد أهم عناصر الإيزوفلافون. كما أنها كلّها قليلة الدهون وتحتوي على نسبة عالية من الألياف مما يجعلها مفيدة للقلب.

كما بإمكانكِ تناول البرشامات المكمّلة، ولكنك لن تحصلي على الفوائد الجانبية لإضافة الأطعمة القليلة الدهون والعالية الألياف إلى نظام غذائك. **الجرعة العادية من مكمّلات الإيزوفلافون:** 6 إلى 20 مليغراماً من الجينستيين genistein أو استهلاك 40 إلى 80 مليغراماً من الإيزوفلافون يومياً.

جذر السوس Licorice Root (Glycyrrhiza Glabra)

يوجد هذا الجذر في حوالي ثلث منتجات الأعشاب الصينية ومعظم المنتجات المعدّة لعلاج المشاكل النسائية. يحدّ السوس من احتباس الماء وحساسية الثديين واشتهاء النشويات كما أنه يعدّل من استهلاك الإستروجين ويعزز منه مما يساعد على الحد من الأعراض المتعلقة بالتقلّبات الهورمونية. يعتقد أن جذر السوس يحسّن من فعالية الأعشاب الأخرى إذا كان ضمن تركيبة أعشاب جاهزة. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميلغرام يومياً؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. تحذير: تفادي السوس إذا كنت حاملاً أو مرضعة أو إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو اضطراب دقات القلب أو امراض الكلى أو إذا كنت تتناولين عقاقير الدجيتاليس دون إشراف الطبيب. قد يزيد تناول السوس لفترة طويلة من ضغط الدم. لذا يُنصح بتناول مكمّلات البوتاسيوم مع السوس. يُساعدك السوس الخالي من جوهر السوس (DGL) على تفادي هذه الأعراض الجانبية.

البلميط المنشاري، النخلة المنشارية Saw Palmetto (Serenoa repens)

تُعطي هذه الشجرة ثماراً كانت تستخدم منذ مئات السنين من قبل الأميركيين القدامى (الهنود الحمر). أما اليوم فقد أثبتت هذه العشبة علمياً، فاعليّتها في علاج مشاكل البروستات لدى الرجال والتقلبات الهورمونية لدى النساء. الجرعة العادية: 320 مليغراماً في برشامات معيارية تحتوي على 85 إلى 95 بالمائة من الأحماض الدهنية يومياً.

حشيشة القلب، الأوفاريقون St. John's-wort (Hypericum perforatum)

تُحسّن هذه العشبة المزاج وتطرد الفيروسات وتعزّز النشاط الذهني وتكافح القلق والاكتئاب المصاحب لانقطاع الطمث أحياناً. فهي تزيد من تدفق الدم إلى الانسجة الدماغية وتزيد من مستوى مادة السيروتونين serotonin التي تتحكم بالمزاج بشكل طبيعي. كما أنها تساعد على التحكم في التقلبات المزاجية. الجرعة العادية: 300 مليغرام من البرشامات المعيارية التي تحتوي على 0.3 بالمائة من مادة الهابيريكوم hypericum، 3 مرات يومياً. تحذير: قد تسبب هذه العشبة الحساسية تجاه الشمس. لا تتناولي الأوفاريقون مع مضادات الاكتئاب الطبيّة أو عقار I-Dopa المخصص لعلاج داء باركينسون إلا إذا أوصى الطبيب بذلك.

مشاكل الدورة الشهرية

لكل امرأة دورة شهرية مختلفة عن الأخرى. فبعض النساء لا يشعرن بأي ألم أو انزعاج والبعض الآخر يعانين منها أسوأ معاناة. وتفقد بعض النساء القليل من الدم، أما البعض الآخر فيصبن بفقر الدم والإرهاق والدوار.

تسبب بعض الحالات المرضية الجسمانية كالتهاب بطانة الرحم والتهاب الرحم والأكياس الليفية وبعض موانع الحمل (IUD)، مشاكل في الدورة الدموية. كما أن العيوب الخَلْقية كالرحم المائلة تساهم في الإصابة بمشاكل الدورة الشهرية، بالإضافة إلى الإجهاد والمشاكل العاطفية وخاصة الطويلة الأمد والشديدة منها.

كما تعاني بعض النساء من أعراض ما قبل الدورة الشهرية أو ما يُعرف بـ PMS وهي مجموعة من العوارض التي تبدأ قبل ثلاثة إلى سبعة أيام من الدورة الشهرية وتتراوح بين العوارض الخفيفة كالتعب والانزعاج البسيط والعوارض الأكثر شدة كالتشنّجات المؤلمة والاكتئاب. يُعدّد الكثير من الكتب والمقالات الطبية أكثر من 150 عرضاً من عوارض هذه الحالة.

تزور حوالي ثلث النساء عيادات أطباء الأمراض النسائية لمناقشة أعراض ما قبل الدورة الشهرية. والأسوأ من ذلك أن النساء يزددن عرضة للرشح والإنفلونزا والقوباء والحساسية والتهاب المفاصل قبل أيام من الدورة بسبب انخفاض استجابة الجهاز المناعي.

تشكو بعض النساء من أعراض أخرى أقل شيوعاً، وبخاصة النساء اللواتي لم يحضن بالرغم من بلوغهنّ سن البلوغ أو اللواتي بدأن بالحيض ثم انقطع حيضهنّ amenorrhea. أما النساء اللواتي يعانين من قلة الحيض أو اللواتي تفوتهنّ مواعيد الدورة الشهرية لأسباب معينة لا علاقة لها بالحمل فيعانين من قلة الحيض oligomenorrhea. كما أن هناك بعض النساء اللواتي يشكين من عدم انتظام الدورة الشهرية مما يجعل التخطيط للحمل أمراً صعباً. وهناك بعض النساء اللواتي يحضن بشكل منتظم، ولكن دورتهن الشهرية قوية جداً فيؤدي الدفق الحاد إلى الدوار والإرهاق وفقر الدم.

من الضروري استشارة الطبيب بشأن مشاكل دورتك الشهرية نظراً لتعدّد مسبباتها ـ كالتهاب البطانة الرحمية والتهاب الحوض وعدم توازن النظام الغذائي وغيرها. كما أنه من الضروري استشارة الطبيب بشأن التغييرات التي تطرأ على دورتك وتسبّب لك المتاعب. أجري الفحوصات والاختبارات اللازمة وتعرّفي على جميع العلاجات المحتملة كتغيير نظامك الغذائي وتناوُل المكمّلات الغذائية وعلاجات طبيعية أخرى. هنالك بعض العقاقير المفيدة لعلاج مشاكلك الخاصة بالدورة الشهرية ولكن تعرّفي على آثارها الجانبية على هورموناتك وخصوبتك ونتائجها على صحتك العامة.

العلاج بالعقاقير

مسكنات الألم

الأسبيرين والأسيتامينوفين والإيبيوبروفين. وظيفتها: تخفّف الألم وتحدّ من مستوى البروستاغلاندين prostaglandin الذي يزيد سماكة البطانة الرحمية. آثار الأسبيرين

شاي للتخلص من التشنُّجات المؤلمة

يساعد هذا الشاي على تخفيف أحد أكثر عوارض الدورة الشهرية شيوعاً.

1 ملعقة شاي من لحاء الآس البري Cramp bark المجفّف

½ ملعقة شاي من عشبة ذنب الأسد motherwort المجفّفة

½ ملعقة شاي من أزهار البابونج المجفّفة

½ ملعقة شاي من جذر البطاطا المكسيكية wild yam المجفّف

½ ملعقة شاي من خشخاش كاليفورنيا المجفّف

½ ملعقة شاي من جذر الناردين valerian root المجفّف

½ ملعقة شاي من عشبة الدّرقة skullcap المجفّفة

السوس أو stevia، حسب الرّغبة

4 أكواب من الماء

اخلطي الأعشاب والماء في قدر ثم اغليها وخفّفي الحرارة واتركيها على نار معتدلة لمدة خمس دقائق. أبعديها عن الحرارة وغطيها ثم انقعيها لمدة 20 دقيقة. صفيّ المزيج وتخلصي من الأعشاب واشربي كوباً كلما دعت الحاجة.

صبغة tincture لعلاج الدورة الشهرية ذات الدفق القوي

امزجي هذه الصبغة واحتفظي بها لأوقات الإصابة بالتدفق القوي.

1 ملعقة شاي من صبغة كيس الراعي shepherd's purse

1 ملعقة شاي من صبغة الأخليا ذات الألف ورقة yarrow

½ ملعقة شاي من صبغة أوراق توت العلّيق الأحمر red raspberry

½ ملعقة شاي من صبغة فلفل الراهب Vitex

إمزجي هذه الصبغات في مرطبان زجاجي داكن محكم الإغلاق. تناولي ملء ثلاث قطارات كل 15 إلى 30 دقيقة عند التعرُّض للدفق الحاد أو ملء قطارتين كل ساعة للدفق الأقل قوة (جرّبي شراب صبغة كيس الراعي shepherd's purse المصنوعة من العشبة الطازجة فهي تخسر بعض فعاليتها عند التجفيف).

الجانبية: نزيف محتمل في المعدة والأمعاء. آثار الإيبيوبروفين الجانبية: قد تسبب الجرعات العالية أضراراً في الكبد. آثار الأسيتامينوفين الجانبية: قد يسبب تجاوز الجرعة المقترحة أو تناول الكحول بكثرة، أضراراً في الكبد.

مثبطات المنشّطات المنسلية

دانوكرين Danocrine (Danazol) وغيرها. وظيفتها: تثبّط بعض الهورمونات خلال منتصف الدورة للتخفيف من التدفق. آثارها الجانبية: ازدياد الوزن، التورم، حب الشباب، نوبات الحرّ، ازدياد نمو الشعر، وصِفات ذكورية ثانوية أخرى.

مضادات الاكتئاب

SSRIs (Paxil, Zoloft, Prozac). وظيفتها: تحدّ من تفتت السّيروتونين، وهي المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ للتحكم في المزاج، مما يساعد على التخفيف من التقلّبات المزاجية. آثارها الجانبية: الصداع، الغثيان، الأرق، الانفعال.

المهدّئات

بنزوديازيبين benzodiazepine (Ativan, Valium, Xanax). وظيفتها: تحدّ من القلق وتساعد على النوم. آثارها الجانبية: الصداع، الغثيان، طنين الأذنين، الأرق، الانفعال؛ قد تؤدي إلى الإدمان.

عقاقير أخرى

بوسبيرون Buspirone (Buspar). **وظيفته:** يخفّف من القلق وصعوبة التركيز. **آثاره الجانبية:** الصداع، الدّوار، الغثيان.

بروموكريبتين ميسيليت Bromocriptine Mesylate (Parlodel). **وظيفته:** يعمل على الغدة النخامية لتثبيط مستوى هورمونات البرولاكتين prolactin الفائضة وتنظيم الدورة الشهرية. **آثاره الجانبية:** الغثيان، القيء، الدّوار، انخفاض ضغط الدم، فقدان الشهية.

العلاجات العشبية

فلفل الراهب، شجرة العفّة Vitex (Vitex agnus - castus)

يخفف المستخلص السائل من هذه الثمار احتباس السوائل والتقلبات المزاجية واشتهاء الأطعمة وحب الشباب والإمساك وانتشار القوباء herpes. يعتقد العلماء أن هذه العشبة تعمل عبر تنظيم وظيفة الغدة النخامية التي ترسل الرسائل إلى الغدد الأخرى لإعلامها عن كمية الهورمونات التي ينبغي عليها إنتاجها. **الجرعة العادية:** ملء قطّارتين إلى ثلاث قطّارات من الصبغة في الماء مرتين يومياً بين الوجبات؛ أو برشامتان إلى ثلاث برشامات يومياً. **تحذير:** لا تستخدمي هذه العشبة إذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل لأن هذه العشبة قد تخفّف من فعاليتها. لا تستخدمي العشبة خلال فترة الحمل.

جذر الثعبان الأسود Black Cohosh (Actaea racemosa)

توصف هذه العشبة أحياناً خلال فترة انقطاع الطمث، وهي ذات خصائص مسكّنة للآلام والتشنّجات وأورام الرحم؛ تتوافر هذه العشبة في تركيبات عشبية جاهزة تحتوي على فلفل الراهب vitex أيضاً. ينبغي تناول هذه العشبة فترة من الزمن لضمان فعاليتها. **الجرعة العادية:** ملء 3 إلى 4 قطّارات من الصبغة مرتين يومياً. **تحذير:** تسبب هذه العشبة ازدياد الدفق لدى بعض النساء.

الآس البرّي Cramp bark (Viburnum opulus) والزعرور الأسود Black haw (V. prunifolium)

تعمل هاتان العشبتان على ترخية عضلات الرحم. تخفف عشبة الآس البرّي من التشنّجات المؤلمة. إذا صاحبت التشنّجات المؤلمة أعراض كقلة الحيض أو القلق وآلام في أسفل الظهر فجرّبي عشبة الزعرور الأسود black haw. اخلطي إحدى العشبتين مع الناردين أو الكافا كافا kava-kava لمضاعفة فعاليتها. **الجرعة العادية:** ملء 3 إلى 5 قطّارات من الصبغة ثلاث إلى خمس مرات يومياً؛ كوبان إلى 3 أكواب من الشاي يومياً (سخّني ملعقة إلى ملعقتي شاي من اللحاء المجفّف في كوب من الماء لمدة 10 دقائق). إذا كنتِ



الآس البرّي

ترغبين بتخفيف القلق والتشنّجات المؤلمة فجرّبي الكافا كافا kava-kava في جرعة تساوي 6 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام مقسّمة على ثلاث جرعات يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً. إذا كنت تفضلين الناردين فتناولي ست برشامات تحتوي على 425 مليغراماً من الجذر المجفف مقسمة على ثلاث جرعات يومياً؛ أو 30 إلى 90 قطرة من صبغة جذر الناردين 3 مرات يومياً.

الجنكة Ginkgo (ginkgo biloba)

تُحسّن مستخلصات أوراق الجنكة الوظائف الدماغية والدورة الدموية، لذا فقد تساعد على التخلّص من التشوش الذهني المصاحب للدورة الشهرية. كما أن تحسين الدورة الدموية يساعد على التخلص من احتباس السوائل مما يخفّف من حساسية الثدي. ينبغي استخدام الجنكة على مدى 6 اسابيع إلى 8 أسابيع قبل رؤية النتائج. **الجرعة العادية:** 3 برشامات تحتوي على 40 مليغراماً على الأقلّ من المستخلص المعياري الذي يحتوي على الفلافون غليكوسايد Flavone glycoside أو الجنكولايد ginkgolide يومياً.

عشبة الحمّى Feverfew (Tanacetum parthenium)

تخفّف عشبة الحمّى من الصداع النصفيّ والغثيان المصاحب له. يبدو أن مادة البارثينولايد parthenolide التي تحتوي عليها العشبة فعّالة في علاج الصداع النصفي. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 برشامات تحتوي على 300 إلى 400 مليغرام؛ أو ورقتان طازجتان متوسطتا الحجم من أوراق عشبة الحمّى يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة يومياً. **تحذير:** تجنّبي العشبة خلال فترة الحمل أو التخطيط للحمل.

خشخاش كاليفورنيا California Poppy (Eschscholzia californica)

تهدئ هذه العشبة من القلق الخفيف وتساعد على الاسترخاء والنوم العميق. **الجرعة العادية:** اشربي كوباً من الشاي ليلاً لمساعدتك على النوم (انقعي ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجففة في كوب من الماء المغلي لمدة عشر دقائق)؛ أو تناولي 35 إلى 40 قطرة من الصبغة ليلاً. **تحذير:** تجنّبي العشبة خلال فترة الحمل أو التخطيط للحمل.

جُنجل Hops (Humulus Lupulus)

تساعد أزهار هذه العشبة على النوم وتهدئ من دقّات القلب وتفيد النساء اللواتي

يعانين من انخفاض مستوى الإستروجين. الجرعة العادية: كوب من الشاي قبل النوم (إنقعي ملعقة شاي مليئة من العشبة الكاملة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 10 إلى 40 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. تحذير: قد ترغب النساء اللواتي أصبن بسرطان الثدي الناتج عن زيادة مستوى الإستروجين، في تجنّب هذه العشبة.

علاجات سهلة لمشاكل الدورة الشهرية

إليك بعض الطرق السهلة واللطيفة لعلاج مشاكل الدورة الشهرية.

- ❖ **تعرّضي لأشعة الشمس:** تشير بعض الدراسات إلى أهمية أشعة الشمس في تنظيم الدورة الشهرية، كما أن أشعة الشمس تساعد على إنتاج الفيتامين د في الجسم.
- ❖ **تجنّبي الأطعمة المقلية:** تزيد الأطعمة التي تحتوي على الزيوت المهدرجة كالبطاطا المقلية رقائق الذرة Chips والبسكويت المملح والمأكولات المخبوزة في الفرن والزبدة من آلام الدورة الشهرية.
- ❖ **نظّمي نظامك الغذائي ومارسي التمارين الرياضية الخفيفة:** تساعدك هذه العادات المفيدة على الحدّ من تقلبات الدورة الشهرية.
- ❖ **خفّفي من تناول السكر:** استبدلي الحلويات بالفواكه الطازجة والخروب والمكسرات والفواكه المجفّفة.
- ❖ **تناولي عدة وجبات صغيرة يومياً:** تدعم هذه العملية الجهاز المناعي وتحدّ من اشتهاء الأطعمة والتلقبات المزاجية.
- ❖ **تفادي الكافيين:** خفّفي من استهلاك الكافيين والشوكولا والشاي قبل وأثناء الدورة الشهرية.
- ❖ **عدّلي نظامك الغذائي:** تناولي المزيد من الحبوب الكاملة قبل الدورة للحد من المزاجية. ثم تناولي كمية أقل منها عند بدء الدورة. عند انتهائها تناولي المزيد من البروتينات.
- ❖ **جرّبي شاي الزنجبيل:** يخفّف الزنجبيل من الغثيان والآلام المعوية (ابرشي ملعقة إلى 3 ملاعق شاي من جذر الزنجبيل الطازج؛ أضيفيها إلى كوب من الماء الساخن ثم انقعيها لمدة 10 إلى 15 دقيقة، صفّيها). اشربي كوباً إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً.
- ❖ **مارسي التمارين الهوائية الرياضية aerobic بانتظام:** تساعد ممارسة الرياضة كالمشي، على إفراز الإندورفين endorphins وهي مسكّنة للألم. تستفيد العديد من النساء من اليوغا أو التأمل لعلاج مشاكل الدورة أو ما قبل الدورة الشهرية.

شاي لعلاج أعراض ما قبل الدورة PMS

يساعدك هذا الشاي المهدئ على الحدّ من عوارض ما قبل الدورة الشهرية

- 1 ملعقة شاي من ثمار فلفل الراهب vitex
- 1 ملعقة شاي من جذر البطاطا المكسيكية wild yam
- ½ ملعقة شاي من جذر الأرقطيون Burdock
- ½ ملعقة شاي من جذر الطرخشقون Dandelion
- ½ ملعقة شاي من أوراق عشبة الحمّى Feverfew
- 1 ملعقة شاي من قشر البرتقال وجذر السوس أو stevia (حسب الرغبة)
- 4 أكواب من الماء

اخلطي الأعشاب مع الماء واغليها ثم أطفئي النار ودعيها تنتقع لمدة 20 دقيقة على الأقل. صفيّ الأعشاب واشربي كوبين منها على الأقل يومياً.

حشيشة القلب، الأوفاريقون St. John's-Wort (Hypericum Perforatum)

تخفّف المكوّنات في هذه الزهرة الصفراء من الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط بما في ذلك الاكتئاب الناتج عن التقلبات الهورمونية الشهرية. **الجرعة العادية:** ملء 7 قطارات من الصبغة tincture يومياً مقسّمة على جرعتين؛ أو 300 مليغرام من البرشامات المعيارية بنسبة 0.3 بالمائة من مادة الهايبيريسين hypericin 3 مرات يومياً.

الكافا كافا Kava-kava (piper methysticum)

تخفّف هذه العشبة المهدّئة من القلق على الفور ولها خصائص مسكنة للآلم مشابهة لتأثير الأسبيرين. قد ترغبين بالبدء بتناول هذه العشبة قبل بضعة أيام من دورتك الشهرية للتخفيف من أعراض ما قبل الدورة الشهرية وخاصة التشنّجات المؤلمة. **الجرعة العادية:** ملء 3 إلى 4 قطارات من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. **تحذير:** لا تتناولي هذه العشبة خلال فترة الحمل أو عند التخطيط للحمل.

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

لهذه العشبة تأثير مهدئ وهي تخفّف من العصبية والتوتر والأرق المصاحب للتشنّجات المؤلمة. إذا رغبتِ بالتخلص من الانفعال والتوتر فقط، فتناولي جرعة أقل. أما إذا أردتِ

التخلص من الأرق فزيدي الجرعة. الجرعة العادية: ملء قطارة إلى قطارتين من الصبغة يومياً؛ أو برشامة إلى خمس برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً.

أخيليا ذات الألف ورقة Yarrow (Achillea millefolium)

كانت هذه العشبة تستخدم منذ القِدم لعلاج آلام الدورة الشهرية وتدفق الحيض والنزيف الحاد في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث. وقد تم إثبات فعالية هذه العشبة في ألمانيا لعلاج التشنجات المؤلمة الناتجة عن الدورة الشهرية. الجرعة العادية: 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين إلى 3 مرات يومياً؛ أو كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقعي ملعقة شاي من الأزهار المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). تحذير: لا تتناولي العشبة خلال فترة الحمل أو التخطيط للحمل.

توت العلّيق الأحمر Red Raspberry (Rubus idaeus)

تستخدم أوراق هذه النبتة المثمرة كعلاج مهم لمشاكل الرحم، فهي تساعد على تخفيف الألم والنزيف الحاد. الجرعة العادية: كوب إلى كوبين من الشاي ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى (إنقعي ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة) تحذير: استشيري طبيباً مختصاً قبل استخدام توت العلّيق خلال فترة الحمل.

وصفة لتنظيم الدورة الشهرية

تساعدك هذه الوصفة على تنظيم الهورمونات وتحسين المزاج. استخدميها لتنظيم الدورة الشهرية والتخفيف من عوارض ما قبل الدورة الشهرية.

- 1 ¼ ملعقة شاي وربع من صبغة فلفل الراهب vitex
- ¾ ملعقة شاي من صبغة جذر الثعبان الأسود black cohosh
- ½ ملعقة شاي من صبغة ذنب الأسد motherwort
- 1 ملعقة شاي من صبغة جذر الأرقطيون Burdock
- 1 ملعقة شاي من صبغة الأوفاريقون St.John's-Wort
- ½ ملعقة شاي من صبغة خشخاش كاليفورنيا California poppy
- صبغة السوس أو stevia للنكهة (حسب الرغبة)

إمزجي الصبغات سوياً ثم تناولي ملعقة شاي صباحاً ومساءً قبل نصف ساعة على الأقل أو بعد نصف ساعة من الوجبات. تناولي الصبغة على مدى أربعة أشهر على الأقل.

حشيشة الملاك الصينية Dang Gui (Angelica sinensis)

تعتبر هذه العشبة في الطب الصيني التقليدي مفيدة للدم حيث أنها تساعد في تحفيز الدورة الدموية وعملية الأيض metabolism. كما أنها تساعد النساء اللواتي يرغبن في تنظيم دورتهن الشهرية. لهذه العشبة فعالية أكبر عند تناولها مع منظّم عشبي للهورمونات كفلفل الراهب vitex. الجرعة العادية: ملء قطارة إلى قطارتين من الصبغة مرتين يومياً؛ أو كوب من الشاي مرتين إلى ثلاث مرات يومياً (سخّني ملعقتي شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). تحذير: لا تتناولي العشبة خلال فترة الحمل أو التخطيط للحمل.

غثيان الصباح

إذا كنت حاملاً فاحتمال التعرُّض للوحام أو غثيان الصباح يكون بنسبة 50%. وبالرغم من هذه التسمية إلاّ أنك قد تصابين بالغثيان أو القيء في أي وقتٍ من اليوم أو الليل.

بالرغم من أن الأطباء لا يعلمون سبب الإصابة بغثيان الصباح بالضبط إلاّ أن بعضهم يظن أنه ناتج عن التغيّرات الهورمونية والأيضية التي تطرأ على جسم المرأة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

من الأسباب الأخرى التي تساهم في الإصابة بغثيان الصباح انخفاض مستوى سكر الدم ونقص المغذيات وكسل الكبد ونقص حمض الهيدروكلوريك وغيرها. كما تؤثر العوامل النفسية على الإصابة بالوحام أو غثيان الصباح.

على المرأة الحامل الحذر عند اختيار الأعشاب لأن بعضها غير آمن خلال فترة الحمل، لذا يجب استشارة الطبيب النسائي قبل تناول أي عشبة.

يجب تجنب المرّيات Bitters في هذه الفترة أيضاً لأنها تحفّز التقلصات الرحمية وقد تؤدي إلى الإجهاض. والجدير بالذكر أنه ينبغي تفادي الأعشاب الطبية القوية في هذه الفترة أيضاً.

هنالك بعض الأعشاب اللذيذة المنشطة التي تُعتبر أكثر أماناً للاستخدام في فترة الحمل. تناوليها كشاي لمضاعفة تناولك للسوائل. ستجدين أدناه أعشاباً غنية بالفيتامينات والمعادن.

نصائح إضافية لعلاج غثيان الصباح

إليكِ بعض النصائح لعلاج مشكلة غثيان الصباح المزعجة:

- **تناولي وجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم:** تناولي الكثير من الأطعمة الكاملة والبروتينات والنشويات المركّبة التي تعدّل مستوى سكر الدم. جرّبي البسكويت المملح الذي يحتوي على الحبوب الكاملة مع زبدة الفستق السوداني وشرائح البيض المسلوق مع خبز القمح أو اللبن الزبادي مع الفواكه والقليل من رشيم القمح wheat germ.

- **اشربي الكثير من السوائل:** يزيد الجفاف من حال الغثيان سوءًا فإذا كنتِ تعانين من غثيان حاد فاشربي المزيد من السوائل أو مصّي شرائح من الثلج. بإمكانك تجميد بعض الشاي العشبي في ألواح الثلج أيضاً.

- **ضاعفي مستوى الفيتامين ب6:** إن نقص الفيتامين ب6 شائع في فترة الحمل وقد يكون عاملاً مساهماً في الغثيان. تناولي الكثير من الأطعمة الغنية بالفيتامين ب6 كالمكسّرات والفاصوليا والبازلاء ورشيم القمح wheat germ والحبوب الكاملة والخضار الورقية الخضراء الداكنة واللحوم والأسماك. أو تناولي 50 مليغراماً من مكمّلات الفيتامين ب6 مرتين يومياً.

- **حافظي على مستوى حمض الهيدروكلوريك:** من الضروري الحفاظ على مستوى هذا الحمض لضمان عملية هضم طبيعية وسهولة امتصاص الفيتامينات في الجسم. إن نقص هذا الحمض شائع في الفترة الأولى للحمل. إذا كنتِ تشعرين بالانتفاخ أو الغثيان بعد الوجبات فبإمكانك تناول المكملات التي تسمى بيتاين Betaine H-CI التي يمكن إيجادها في متاجر الأطعمة الصحية. تناولي هذه المكملات بعد الوجبات وليس على معدة فارغة. اتبعي التعليمات المذكورة على العبوة أو إرشادات الطبيب بالنسبة للجرعة. إذا شعرتِ بألم معوي أو حرقة أو حاروقة فتوقفي فوراً عن الاستعمال.

  (تصبح الحاروقة مشكلة فعلية تواجهك في فترات لاحقة من الحمل. وهي تدل على وجود فائض من حمض الهيدروكلوريك في الجسم، لذا فتناول هذه المكملة اختيار غير سليم في هذه المرحلة).

- **قيّمي مشاعرك:** قد يشير غثيان الصباح المطوّل أو الحاد إلى ضرورة استشارة طبيب نفسي لمعالجة الصراعات الداخلية التي تعانين منها أو بعض المشاعر السلبية التي تختبرينها بسبب الحمل. قد ترغبين باستشارة معالج بالتنويم المغنطيسي لهذه المشكلة.

جرّبي بعض الأعشاب الأخرى

يمكنك أن تجربي بزر الشمّار (خصوصاً لعلاج مشكلة الريح والانتفاخ) والقرفة والترنجان ولا تنسي الأعشاب الملطفة والمهدّئة كالدّردار اللزج slippery elm وبزر الكتان والشوفان.

جرّبي تركيبات متنوعة من هذه الأعشاب حتى تجدي المزيج الأنسب لك.

إذا كنتِ مصابة بالغثيان فلا تجبري نفسك على شرب شاي لا تعجبك رائحته أو طعمه ولا تلومي نفسك إذا تغيّر ذوقك في الطعام أو الشراب دون سابق إنذار أو دون سبب منطقي.

يمكن تناول الأعشاب التالية، ساخنة أو باردة. أضيفي القليل من عصير الليمون، أو العسل للنكهة.

العلاج بالعقاقير

يتجنّب معظم أطباء الأمراض النسائية وصف العقاقير الطبية لعلاج غثيان الصباح للمرأة الحامل نظراً لوصول الكيميائيات إلى الجنين عبر الأم. تضطر بعض النساء اللواتي يعانين من الغثيان الحاد إلى الحصول على الغذاء عبر المصل الوريدي لتفادي التعرض للجفاف واختلال سوائل الجسم.

العلاجات العشبية

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

لا يدرك الباحثون كيفية قيام الزنجبيل بتهدئة الغثيان ومنع القيء، ولكنهم يعرفون مدى فاعليّته. فهو العلاج الأفضل لغثيان الصباح ودُوار الحركة motion sickness أيضاً. لا بد من أنه يؤثر على مراكز تحفيز القيء في الدماغ. كما يخفّف الزنجبيل من تشنجات المعدة ويخفّف من الريح. **الجرعة العادية:** كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (سخّني ملعقة إلى ملعقتي شاي من الزنجبيل الطازج المقطّع في كوب من الماء لمدة عشر دقائق على نار معتدلة)؛ أو برشامة تحتوي على 250 مليغراماً مرتين إلى أربع مرات يومياً. لا تستخدمي الزنجبيل إذا كنت مصابة بحصى المرارة.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

يهدئ البابونج الجهاز الهضمي والجهاز العصبي ويعتبر شاياً لذيذ المذاق. إذا كنتِ تشعرين ببعض الإجهاد والغثيان فما عليك سوى تناول شاي البابونج. الجرعة العادية: كوب إلى 3 أكواب من الشاي (إنقعي ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأزهار المجففة أو ملعقة طعام من الأزهار الطبيعية في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق).

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x Piperita)

تهدئ هذه العشبة الجهاز الهضمي خاصة إذا كنتِ مصابة بالانتفاخ أو تعانين من الريح. الجرعة العادية: كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (انقعي ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة أو ملعقة طعام من الأوراق اليانعة في كوب من الماء الساخن لمدة خمس دقائق). تحذير: تجنبي هذه العشبة إذا كنتِ مصابة بالحاروقة أو الارتداد المريئي reflux.

دُوار الحركة

إذا كنت مصاباً بِدُوار الحركة Motion Sickness ، فوسيلة المواصلات أو الحركة التي تعتمدها لا تَهمّ: سيارة، حافلة، زورق أو طائرة، أو حتى أرجوحة فكل ما يثير الحركة يُشْعرك بالغثيان والدّوار.

ينتج دُوار الحركة عن إدراك عينيك لنوع معيّن من الحركة بينما يقوم دماغك بالعمل على نوع آخر. قد تصيب هذه الحالة أي شخص وحتى الذين نادراً ما يمرّون بها.

العلاج بالعقاقير

مضادات الهيستامين التي لا تحتاج إلى وصفة طبية

ديمينهيدرينايت (Dramamine). وظيفتها: تُخفّف من أعراض دُوار الحركة عبر الحدّ من مقدار المعلومات الواردة من الأذن الوسطى إلى الجهاز العصبي المركزي. آثارها الجانبية: النعاس وجفاف الفم.

مضادات الهيستامين التي تحتاج إلى وصفة طبية

هايدروكسيزين Hydroxyzine، ميكليزين meclizine (Meni-D, Antivert).

لسفر مريح

بالإضافة إلى المعالجة بالأعشاب بإمكانك القيام بالخطوات التالية للحد من التعرُّض لدُوار الحركة.

- تجنّب الكحول قبل الرحلة وخلالها.
- إذا كنت مسافراً على متن زورق فابقَ في وسط الزورق أو على السطح الأعلى للسفينة إذا كان ذلك ممكناً.
- إذا كنت صغير الحجم فاجلس على وسادة وانظر أمامك وركّز على المواقع البعيدة.
- لا تجلس في مقعد مواجه للخلف.
- ضع سماعة الأذن headphones واستمع للموسيقى الهادئة.
- لا تتناول المكمّلات الغذائية على معدة فارغة فذلك يسبّب الغثيان، كما أن هنالك الكثير من العقاقير التي لا يصحّ تناولها على معدة فارغة. إقرأ التعليمات بعناية.
- تجنّب القراءة أو القيام بالنشاطات التي تتطلب منك أن تحني رأسك إلى الأسفل ولا تحرّك رأسك إلى الوراء للتحدث مع الآخرين.
- جرّب عصبة جاهزة للمعصم تعتمد على الضغط على النقاط الحسّاسة في المعصم acupressure والتي يمكن إيجادها في متاجر المعدّات البحرية ولوازم السفر.
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة الغنية بالدهون ولكن لا تسافر دون أن تتناول شيئاً.
- عند الحجز للسفر، اطلب الوجبة الخفيفة القليلة الدسم أو النباتية أو القليلة الأملاح، أو الخاصة بمرضى السكري. أو تجنّب تناول الوجبات خلال الرحلة وأحضِر معك البسكويت المملح أو التوست (الخبز المحمص) أو سكاكر الزنجبيل أو الموز. إن الهدف من ذلك هو تفادي التلبُّك المعوي خلال الرحلة وتناول الأطعمة التي يسهل هضمها.
- إلزم مكاناً حسن التهوئة فالأماكن الدافئة أو العَبِقَة تزيد من الغثيان.

حافظ على هدوئك لتحافظ على ما في معدتك

بما أن دُوار الحركة يسبب الكثير من الغثيان فقد يتلاعب ذلك بأعصابك لأنه يتوقّف ويعود. لذا من الأفضل تناول الأعشاب المضادة للقلق كزهرة الآلام والـ kava-kava أو الناردين valerian، فالقلق يلعب دوراً كبيراً في التسبّب بالغثيان خلال السفر.

وظيفتها: تخفف من الأعراض عبر الحد من استجابة الجسم للهيستامين. **آثارها الجانبية:** النعاس، جفاف الفم.

عقاقير أخرى

فينيرغان Phenergan (Promethazine). **وظيفته:** يخفّف من دُوار الحركة عبر خصائصه المضادة للهيستامين والمهدئة والمضادة للغثيان. **آثاره الجانبية:** زيغ البصر، النعاس، ازدياد التعرُّض للنوبات، تقلصات عضلية غير طبيعية في الوجه والعنق.

بروكلوربيرازين Prochlorperazine (Compazine). **وظيفته:** يحدّ من القلق والغثيان ويُسكّن. **آثاره الجانبية:** زيغ البصر، انخفاض ضغط الدم، النعاس، ازدياد التعرُّض للنوبات، تقلصات عضلية غير طبيعية في الوجه والعنق.

سكوبولامين Scopolamine (Trasderm scop). **وظيفته:** يعمل على الجهاز العصبي المركزي للحد من الغثيان. **آثاره الجانبية:** النعاس، جفاف الفم، زيغ البصر، ازدياد العوارض الخاصة بالجهاز البولي لدى الرجال كتضخم البروستات وازدياد الضغط في العين في حالات معيّنة من الغلوكوما (الماء الأسود).

العلاجات العشبية

الزنجبيل Ginger (zingiber officinale)

يعتبر هذه الجذر مضاداً للريح ومهدئاً للمعدة المُلبّكة، لذا من المستحب الاحتفاظ به أينما تتواجد، خاصةً إذا كنت على سفر. أثبتت إحدى الدراسات البريطانية أن جذر الزنجبيل أكثر فعاليّة من الدرامامين أو العلاج المُزّضي (الحبوب الكاذبة) في معالجة دُوار الحركة. وقد أثبتت دراسة أخرى فعالية الزنجبيل في الحد من الغثيان والقيء بعد الخضوع لجراحة هامة. تذكر أن للزنجبيل فعالية أكبر إذا تم تناوله قبل أربع ساعات على الأقل من ركوب السيارة أو الزورق. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني برشامات تحتوي على

500 إلى 600 مليغرام يومياً؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الجذر المطحون يومياً. كما يمكنك تناول سكاكر الزنجبيل أو جذور الزنجبيل المحلاة.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

إن هذه المشبة هي من أقدم العلاجات المعروفة والأكثر استعمالاً للتلبّك المعوي. وهي تساعد على منع القيء وتهدئ من تشنجات المعدة. كما يمكن تناول الصبغة منها خلال الرحلة مع قليل من الماء. يمكن أيضاً تناول سكاكر النعناع القوية كالـ Altoids. **الجرعة العادية:** 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء بعد الوجبات أو قبل الرحلات؛ أو كوب من الشاي كلما دعت الحاجة (إنقع ملعقتين إلى أربع ملاعق شاي من الأوراق المجفّفة والمقطعة والمغربلة في كوب ونصف إلى 3 أكواب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة). **تحذير:** تجنب زيت النعناع الأساسي غير المخفّف لأنه يسبب تهيُّج المعدة. إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة فتناولي النعناع بحذر.

الشّمار Fennel (Foeniculum vulgare)


الشّمار

كان بزر الشمّار يستخدم منذ مئات السنين لعلاج مشاكل الهضم، وكمضادّ للتشنّج، وهو ذو فائدة خاصة في علاج دُوار الحركة. **الجرعة العادية:** أقصاها 20 حبة من البزر تمضغ جيداً كلما دعت الحاجة؛ أو 3 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً كحدٌ أقصى؛ أو كوب من الشاي يومياً (سخّن ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من البزر المطحون في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 30 إلى 60 قطرة من الصبغة في الماء حتى أربع مرات يومياً.

التصلّب المتعدِّد

يصاب شخص من بين كل 1000 أميركي بالتصلّب المتعدد (Multiple Sclerosis MS)إلاّ أن الإصابة بهذا المرض لا تعني بالضرورة حصول تصلب وإرهاق متزايد. من جهة أخرى ما زال هذا المرض بدون علاج وتقدّمه يثير حيرة الأطباء والمرضى. كما أن العقاقير الطبية لا تنفع كثيراً.

يؤثر التصلب المتعدد على غشاء يُدْعى الميلين myelin الذي يغلّف الألياف العصبية في النخاع الشوكي والدماغ. يساعد المَيْلينْ عادةً على نقل الرسائل العصبية الإلكترونية بسرعة. حين يبدأ الغشاء النخاعي بالتدهور لدى مريض التصلب المتعدد، تتباطأ الرسائل العصبية، فيظهر مع الوقت نسيج عليه ندوب يلتف حول الأعصاب المتوقفة عن العمل مما يسبّب التصلُّب.

يصيب التصلب المتعدد الأشخاص بين سنّي 20 و 40 وهو يصيب النساء بنسبة مرتين أكثر من الرجال. بالرغم من أن أسباب التصلب ما زالت غير معروفة إلاّ أن الباحثين يشكّون في وجود صِلة بين المرض والفيروسات غير المعروفة. يصاب الأشخاص الذين يقطنون في مناخ معتدل بالمرض أكثر من الذين يقطنون في مناخات استوائية. وهو مرض نادر في اليابان مما أدى بالباحثين إلى الاستنتاج بأن لأشعة الشمس والعوامل الوراثية والنظام الغذائي دوراً في التسبب بالإصابة. كما أن استهلاك كميات كبيرة من الدهون الحيوانية وقلة استهلاك الأحماض الدهنية الأساسية عاملان آخران من عوامل الإصابة.

تشمل عوارض التصلب المتعدد، الإرهاق والتصلب وفقدان قوة عضلات اليدين أو الرجلين والإحساس بهما؛ وضعف التناسق وعدم القدرة على التوازن. كما تشمل الأعراض الرجفة، والشعور المتواصل بالوخز، وآلام في الوجه وزيغ البصر أو ضعف النظر والتقلبات المزاجية. يتعرَّض الكثير من الأشخاص المصابين بالمرض إلى أعراض قليلة فقط.

لسوء الحظ لم يتمكن الطب حتى اليوم من تقديم علاج كافٍ لمرضى التصلُّب المتعدد. فلا يوجد دواء يمنع المرض من التطور. قد يصف الأطباء هورمون نخامي للتحكم بالالتهاب يسمى هورمون محرّك قشرة الكظر ACTH (adrenocorticotrophic hormone). يعمل هذا الهورمون على تحفيز الغدد الكظرية لإفراز مواد تمنع الالتهاب.

العلاج بالعقاقير

الستيرويدات

بريدنيسون Prednisone (Meticorten). **وظيفتها:** تحدّ من الالتهاب وتلف الأغشية والأنسجة التي يسبّبها تصلب الشرايين. **آثارها الجانبية:** إعادة توزيع الدهون مما يسبب انتفاخ الوجه وحب الشباب وترقّق الجلد وقرحة المعدة وازدياد إمكانية التعرُّض للأمراض وتغيّرات في عملية الأيض metabolism.

مثبّطات الجهاز المناعي

سيكلوفوسفاميد cyclophosphamide (Cytoxan)، آزاتيوبرين azathioprine (Imuran). **وظيفتها:** تمنع نشاط الجهاز المناعي لتأخير تقدم المرض. **آثارها الجانبية:** تخفّف من عدد كريات الدم وتزيد من إمكانية التعرُّض للالتهاب والطفح الجلدي والغثيان والقيء.

بيتا إنترفيرون Beta interferon (Betaseron). **وظيفتها:** تحد من تطور التصلب المتعدد عَبر الحدّ من تلف الدماغ. **آثارها الجانبية:** الحمّى، القشعريرة، الإرهاق، آلام العضلات، التعرُّق والاكتئاب.

مرخيات العضلات

دنترولين Dantrolene (Dantrium). **وظيفته:** يحدّ من تشنجات العضلات. **آثاره الجانبية:** الإسهال، الغثيان، الضعف، تضرُّر الكبد، النعاس، الهلوسة.

العلاجات العشبية

زيت زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose (Oenethera biennis)، زيت الكشمش Black currant (Ribes nigrum)، زيت بزر الكتان Flaxseed (Linum Usitatissimum)

تساعد الأحماض الدهنية من فئتَي الأوميغا 3 والأوميغا 6 التي تحتوي عليها هذه الزيوت على حماية الغشاء النخاعي الواقي myelin. تُظهر الدراسات قوة هذه الزيوت على التحكم بأعراض المرض وتساعد على تخفيف حدّته. **الجرعة العادية:** 500 إلى 1500 مليغرام من زيوت الأخدرية أو بزر الكشمش يومياً؛ أو ملعقة طعام من زيت بزر الكتان يومياً. استخدم الزيوت الصافية التي تتطلب الحفظ في الثلاجة.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

لهذه العشبة الآسيوية شهرة واسعة في علاج مرض الزهايمر فهي تحتوي على مادة

الجنكولايد ginkgolide التي لا تحتوي عليها أي عشبة أخرى، والتي أثبتت فعاليتها في منع معاودة حصول الالتهابات لدى مرضى التصلب المتعدّد. تعتبر الجنكة مضادة للتأكسد والالتهاب. الجرعة العادية: 3 برشامات تحتوي على 60 مليغراماً من المستخلص المعياري الذي يحتوي على 24 بالمائة من مادة الفلافون غليكوسايد و 6 بالمائة من الجنكولايد يومياً.
تحذير: في الحالات النادرة، قد تسبّب الجنكة التلبّك المعوي أو الصداع أو الحساسية الجلدية.

بقلة Purslane (Portulaca oleracea)

لطالما كانت هذه العشبة المسطحة والواسعة الانتشار تضاف إلى السلطات من قبل الأشخاص الذين يحبُّون المرِّيات البريّة. تحتوي هذه العشبة على نسبة عالية من الماغنيزيوم الذي اتضح وجود نقص فيه لدى الكثير من مرضى التصلب المتعدد. يقترح الدكتور جيمس ديوك مؤلف كتاب «الصيدلية الخضراء» The Green Pharmacy، تناول هذه العشبة مطهوّة على البخار أو نيئة مع السبانخ وغيرها من الأطعمة الغنية بالماغنيزيوم. بالرغم من أن هذه العشبة هي محور الكثير من الأبحاث الجديدة إلاّ أنها لم تتوفر بعد بشكل مكمّلات لذا احصل عليها طازجة.

الغثيان

يُعتبر الغثيان من أكثر الأعراض إثارة للانزعاج لدى الجميع. فهو يُنسي الحامل فرحة الحمل ويذكرنا بإحدى الوجبات التي أكثرنا الأكل فيها.

إذا نظرنا إلى الغثيان Nausea نظرةً موضوعية لوجدنا أن الغثيان والقيء هما مجرد وسيلة يتخلص بها الجسم أحياناً من الحُييّات المجهرية أو السموم التي لا ينبغي أن تبقى في الجسم. لذا لن نرغب أن نمنع جسمنا من عملية التنظيف الضرورية بالرغم مما تسبّبه من ازعاج.

بغضّ النظر عن سبب الغثيان فعلاجه يشمل شرب الكثير من السوائل الصافية (فالجفاف وحده أحياناً يسبّب الغثيان لدى بعض الأشخاص). اشرب كميات قليلة من السوائل بشكل متكرر: اشرب الماء أو المرق أو الشاي أو امتص الثلج المبشور أو الشاي المثلج. واشرب مشروبات الطاقة (المشروبات الرياضية) فهي لا تعوّض فقدان الماء فقط بل الأملاح الضرورية للجسم.

إذا كنت تشعر بالتوعك أو لم تستطع الاحتفاظ بالسوائل دون تقيُّؤها، أو إذا لم تتبوّل خلال ثماني ساعات أو إذا استمرّ الغثيان والقيء أكثر من يوم واحد، فاتصل بالطبيب فهذه عوارض الجفاف.

العلاج بالعقاقير

الفينوثيازين phenothiazines

بروكلوربيرازين prochlorperazine (compazine)، بروميثازين promethazine (phenergan).
وظيفته: يخفّف من الغثيان والقيء عبر التحكم بمركزهما في الدماغ. آثاره الجانبية: جفاف الفم، جفاف أو احتقان الأنف، زيغ البصر، الإمساك، صعوبة التبوّل، النعاس، الدّوار، انخفاض ضغط الدم، تفاعلات مع عقاقير أخرى.

عقاقير أخرى

ديمينهيدرينيت Dimenhydrinate (Dramamine). وظيفته: يحدّ من الغثيان والقيء ودُوار الحركة. آثاره الجانبية: النعاس، الدّوار، جفاف الفم والأنف والحلق.

مشكلة القيء

إذا كان من الصعب عليك - في حالة الغثيان - الاحتفاظ بالسوائل دون أن تتقيّأها، فتذكر أن تشرب السوائل في جرعات صغيرة مقسّمة على مدى اليوم وليس بدفعات كبيرة.

لحسن الحظ، يمكن للجلد امتصاص بعض المواد الكيميائية الشّافية التي تحتوي عليها بعض الأعشاب وهذا مفيد حين يكون الغثيان مشكلة حقيقية تمنعك من شرب الشاي والصبغة. إذا كنت تتقزز من فكرة شرب الشاي فاصنع شاياً، ولكن لا تشربه بل دعه يبرد وبلّل قطعة قماشية نظيفة بالشاي وضعها على معدتك.

يمكنك أيضاً إعداد مغطس دافئ وصَبّ مزيج مصفّى من الأعشاب المقترحة المعدّة كشاي منقوع لمدة 10 إلى 15 دقيقة ومبرّد.

إذا لم تستطع إعداد الشاي فاستعض عنه بـ 10 إلى 15 قطرة من الزيوت الأساسية وليس أكثر، تضعها في المغطس الدافيء. أو أضف هذه القطرات إلى ثمن كوب من الزيت النباتي لصنع زيت للتدليك ودع أحدهم يدلّك لك جسمك.

ستشعر بتحسن بعد اعتماد أحد هذه الأساليب التي تستعيض بها عن شرب الشاي الذي لا تستطيع احتماله في حال الغثيان.

ميتوكلوبراميد Metoclopramide (Reclomide, Octamide, Maxeran, Apo-Metoclop, clopra, Emex, Reglan) ، وظيفته: يخفّف من الغثيان والقيء المصاحبَين للعلاج الكيميائي أو الجراحة. آثاره الجانبية: النعاس، التمَلْمُل والقلق، الطفح الجلدي.

العلاجات العشبية

الزنجبيل Ginger (zingiber officinale)

لهذه العشبة شهرة واسعة في التحكم بالغثيان بجميع أنواعه. فقد أظهرت الأبحاث أن الزنجبيل فعّال في الحد من غثيان الصباح ودُوار الحركة والغثيان الذي تسبّبه العلاجات الكيميائية والجراحة. بإمكانك تناول الزنجبيل بأي هيئة تروق لك - طازج، محلّى، مجفّف أو مطحون. (تذكر أن سكاكر الزنجبيل تحتوي على السكّر). الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (سخّن ملعقة شاي من الجذر الطازج المبشور أو نصف ملعقة شاي من الجذر المطحون مع كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق على نار هادئة)؛ أو ملء قطارتين من الصبغة في الماء مرة إلى ثلاث مرات يومياً؛ أو أربع إلى ثماني برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً. تحذير: ينبغي على المصابين بمرض المرارة أو مشاكل النزيف أو الذين يتناولون العقاقير المسيّلة للدم استشارة الطبيب قبل تناول أي جرعة طبّية من الزنجبيل، ولكن بإمكانهم استخدام الزنجبيل لإضافة النكهة إلى الطعام.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x Piperita)

بالإضافة إلى خصائصه الملطفة والمهدئة للتقلصات المعوية فإن النعناع يستخدم للحد من الغثيان. وهو حل مناسب عند الإصابة بالغثيان المصاحب للصداع أو الرشح بما أن النعناع علاج تقليدي لهما. يمكن امتصاص أقراص النعناع التي تحتوي على المنثول للتخفيف من الغثيان أيضاً. الجرعة العادية: رشف الشاي كلما دعت الحاجة (إنقع ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة مع الماء 3 إلى 4 مرات يومياً. تحذير: تجنّب النعناع إذا كنت تعاني من الارتداد المريئي reflux أو الحاروقة.

حشيشة القط Catnip (nepeta cataria)

لهذه العشبة طعم شبيه بالمسك وهو يساعد على التخلّص من التشنجات المعويّة. يمكن إضافتها إلى تركيبة النعناع البستاني والبابونج وهي تعتبر مهدئاً لطيفاً جداً. إذا كان سبب الغثيان العصبيّة فيمكن اختيار هذه العشبة الفعّالة لعلاج المشكلة. الجرعة العادية:

كوب إلى 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).



حشيشة القط

المليسة، الترنجان Lemon Balm (Melissa angustifolia)

هذه العشبة الثالثة التي تنتمي إلى عائلة النعناع مفيدة في طرد الريح وتهدئة التشنجات ومكافحة الفيروسات. حين تشعر بالغثيان يمكنك تناول هذه العشبة اللذيذة الطعم. **الجرعة العادية:** كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يومياً (إنقع نصف ملعقة إلى أربع ملاعق شاي من العشبة المجفّفة أو ملعقة إلى 3 ملاعق طعام من العشبة الطازجة في كوب من الماء الساخن). **تحذير:** لا تستخدميها خلال فترة الحمل.

البابونج Chamomile (Matricaria Recutita)

تدعم اللجنة الألمانية E للدواء والأغذية هذه العشبة لفعاليتها في علاج التشنّجات المعوية. كما يحدّ البابونج من الغثيان ويطرد الريح ويساعد على النوم خاصة بالنسبة للأطفال. لذا، إذا كان للأعصاب دور في التسبب بالغثيان، فيعتبر البابونج خياراً رائعاً. **الجرعة العادية:** 3 إلى أربع أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة خمس إلى 10 دقائق)؛ أو 10 إلى 40 قطرة من الصبغة مع الماء ثلاث مرات يومياً.

الخُزامى Lavender (Lavandula spp.)

أظهرت إحدى الدراسات أن الخزامى تساعد على الحد من الغثيان المصاحب لدُوار الحركة عند الحيوانات. بالرغم من كون الخزامى عشبة آمنة للاستعمال الداخلي إلاّ أن مجرد تنشّقها يساعد على التخلص من الغثيان. بإمكانك إضافة بضع قطرات من زيت الخزامى الأساسي إلى الوعاء المعطّر diffuser أو إضافة حوالي 10 قطرات إلى زيت التدليك أو إلى مغطس ماء دافىء.

آلام الأعصاب

لا بد من الشعور بالألم، فالألم جزء أساسي من حياتنا. فهو يقدّم معلومات أساسية عن محيطك تساعدك على تفادي الإصابة بمكروه. فإذا لمست شيئاً ساخناً أو حاراً يرسل لك الألم رسالة فورية عن ضرورة نزع يدك قبل الإصابة بالضرر. كما يطلعك الألم على ضرورة التوقف عن ليّ عضلة أو مفصل فوق الحدّ. أما إذا انسدّ أحد أوردة القلب يطلعك الألم الحاد في الصدر عن ضرورة معالجة الألم بسرعة.

في بعض الأحيان يستمر أحد الأعصاب، أو مجموعة من الأعصاب، بإرسال رسائل الألم إلى الدماغ. فبالرغم من أن التخلص من مصدر الألم ما زال مهماً وضرورياً. ولكن في هذه الحالة يصبح الألم هو نفسه المشكلة.

هنالك الكثير من المصطلحات الطبية المستخدمة لوصف هذه الحالة بناءً على سبب وموقع الألم. هنالك العديد من الأمراض التي تدل على وجود خلل في الأعصاب ومنها عرق النسا أو ألم العصب الوركي Sciatica الذي يصيب الرجلين وألم القَطن lumbago الذي يصيب أسفل الظهر وألم العصب المثلث trigeminal neuralgia الذي يصيب الوجه.

هنالك عدة أسباب لتلف الأعصاب ومنها الصدمات والحروق والتمزّق أو البتر وخاصة الجراحي منه، كاستئصال الثدي. كما يمكن أن يسبب انزلاق غضروفي في الظهر أو خروج فقرة من مكانها في العمود الفقري أو عضلة متشنجة أو نمو سرطاني، ضغطاً على أعصاب معينة داخل الجسم مما يؤدي إلى الإضرار بالأعصاب.

تقتل المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص، الأعصاب. وإدمان الكحول وارتفاع سكر الدم عند مرضى السكري يساهمان في تلف الأعصاب. كما تسبب بعض العقاقير والعلاجات، كالعلاجات الكيميائية المخصّصة لعلاج السرطان، ضرراً شديداً في الأعصاب.

بالرغم من أن مسكّنات الألم قد تنفع في علاج الآلام والأوجاع العصبية القصيرة الأمد فهي تفشل في علاج الآلام العصبية المزمنة، وذلك لأن تأثير المسكّن يزول مع الوقت. كما يخلق استخدام المخدّرات المستمر مشاكل أخرى: كالإدمان والتعوُّد.

هنالك سبب آخر لمقاومة ألم الأعصاب للمسكنات وهو تنقّل الدفعات impulses أو الموجات العصبيّة بشكل متكرّر في حلقة داخل الدماغ. تشبه هذه الحالة تعرُّض منزلك لصاعقة لم ينقطع معها التيار الكهربائي، ولكن تسبّب بتعطل الأجهزة الإلكترونية الحسّاسة. حين تصاب بنوبات من الألم المزمن يتوقع دماغك تلقي رسائل الألم من الأعصاب. في هذه الحالة تجد نفسك أمام مشكلتين: الإشارات الكهربائية المرسلة من الأعصاب المتضرّرة، ووعي الدماغ - الذي ازداد حدَّة - لهذه الإشارات. فتصبح شديد الحساسية تجاه الأحاسيس الطبيعية كاللمس الخفيف والاهتزاز والتغييرات الطفيفة في درجة الحرارة مما يصعّب مسألة التمييز بين الأحاسيس التي تُعتبر ردة فعل للمحفّزات البيئية وتلك الناتجة عن ضرر تنقُّل الرسائل في حلقة.

من الضروري استشارة الطبيب لتشخيص الحالة العصبية التي تعاني منها للتأكد من سبب الألم، وما إذا كان بالإمكان معالجته.

العلاج بالعقاقير

العقاقير المضادة للالتهاب والمضادة للستيرويدات (NSAIDs)

الأسبيرين، الإيبيوبروفين، النابروكسين (Naprosyn, Alleve)، الكيتوبروفين ketoprofen (Orudis)، الإيندوميثاسين indomethacin (Indocin)، سيليبركس celebrex (celecoxib)، سولينداك sulindac (Clinoril). **وظيفته**: يخفّف من إنتاج المواد الكيميائية المسبّبة للألم. **آثارها الجانبية**: النزيف المعوي، احتباس السوائل، أضرار الكلى، أضرار الكبد، الحساسيّة.

مسكنات الألم الأخرى

الأسيتامينوفين. **وظيفته**: يمنع إنتاج المواد الكيميائية المسبّبة للألم. **آثاره الجانبية**: أضرار الكبد، الحساسيّة.

المخدرات Narcotics

الكودين codeine (Tylenol # 3)، فينافين Phenaphen مع الكودين، الهايدروكودون hydrocodone (Vicoden, lorcet, hycodan)، أوكسيكودون oxycodone (Roxicodone, Percocet, Precodan)، ميبيريدين meperidine (demerol)، المورفين، الهايدرومورفون

hydromorphone (Dilaudid)، بينتازوسين Pentazocine (Talwin). **وظيفتها:** تلتصق بالمستقبلات التي تتحكم بالألم في الدماغ وتعطلها. **آثارها الجانبية:** التعوّد والإدمان، مشاكل التنفس (قد توقف الجرعات العالية التنفس)، الغثيان، الإمساك.

مضادات الاكتئاب من فئة التريسيكلين

أميتريبتيلين amytriptyline (Endep, Elavil)، نورتريبتيلين nortriptyline (pamelor)، دوكسيبين doxepin (sinequan). **وظيفتها:** تعدّل من عملية إرسال رسائل الألم في الدماغ للحد من الحساسيّة تجاهها. **آثارها الجانبية:** جفاف الفم، الإمساك، الكسل، مشاكل في القلب.

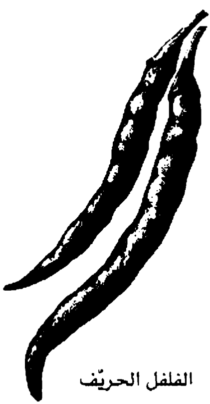
مضادات التشنّج

فينيتوين Phenytoin (Dilantin)، كاربامازيبين carbamazepine (Tegretol)، كابانتين gabapentin (Neurontin)؛ كلونازيبام clonazepam (Klonopin). **وظيفتها:** تنظم الأغشية الخاصة بالخلايا العصبية لمنع الإفرازات الكهربائية غير الطبيعية (النوبات). **آثارها الجانبية:** الكسل، الترنح الذهني، انخفاض عدد كريات الدم البيضاء، أضرار في الكبد.

العلاجات العشبية

الفلفل الحرّيف Cayenne (Capsicum anuum)

يساعد الكابسيسين Capsaicin وهو مستخرج من الفلفل الحريف، وأنواع أخرى من الفلفل على الحد من آلام الأعصاب المزمنة. فقد أثبتت الدراسات فعاليته في علاج التهابات المفاصل والقوباء المنطقية shingles ومرض العصبي المثلث الأوجه trigeminal neuropathy والتهاب الأعصاب التي يسببها السكري. يبدو أن هذه المادة تعمل عبر تخفيض تركيز مادة P وهي المادة الأساسية التي تستخدمها الأعصاب لنقل إشارات الألم. يتطلب هذا التأثير عدة أسابيع من الاستخدام المنتظم. وخلافاً للمسكنات العادية فإن الكابسيسين لا يسبّب الإدمان.



الفلفل الحريّف

طرق أخرى لإيقاف الألم

إليك بعض الطرق الإضافية للشفاء من آلام الأعصاب:

- **الوخز بالإبر Acupuncture**: وافقت معاهد الصحة الوطنية على اعتماد هذا العلاج الآسيوي العريق لآلام الأعصاب خصوصاً إذا رافقه تحفيز كهربائي.
- **العلاج الفيزيائي**: كالتمارين التأهيلية والحرارة العالية، والموجات ما فوق الصوتية واللفافات الباردة والتدليك.
- **أساليب التحكم بالإجهاد**: يمكن للتأمل واليوغا والبيوفيدباك biofeedback وغيرها من الأساليب، التخفيف من آلام الأعصاب المزمنة. بما أن الدماغ يتوقع إشارات الألم من الأعصاب المتضررة، تستطيع هذه الأساليب تغيير مسار إشارات الألم أو تخفيف تأثيرها على الأقل.

يتوافر الكثير من الكريمات التي تحتوي على الكابسيسين بنسبة 0.025 إلى 0.075 بالمائة. للحصول على فعالية أعلى ادهن هذه الكريمات من أربع إلى ست مرات يومياً. تحذير: تسبب كريمات الفلفل شعوراً حاداً بالحرقة خاصة لدى الأشخاص الذين يشعرون بحساسية شديدة. ولكن الاعتياد على الكريمات يخفّف من هذا الألم وهذا يتطلب بعض الوقت. من الأفضل البدء بكميات صغيرة جداً ذات تركيز خفيف ثم زيادة الجرعة والكمية تدريجياً. يقترح بعض الأطباء دهن كريم الليدوكين Lidocaine (مخدّر موضعي) ثم إضافة منتج الكابسيسين بعد تخدير البشرة. استمر بالقيام بذلك حتى تتمكن من تحمل الكابسيسين بمفرده.

عشبة القلب، الأوفاريقون St. John's-wort (Hypericum perforatum)

قبل حصول هذه العشبة على الموافقة العلمية لكونها مضادة للاكتئاب، كانت تستخدم في الطب الفولكلوري القديم لمعالجة عدة مشاكل منها الجروح والالتهابات. بالرغم من أن الأوفاريقون ليس عشبة مسكنة للألم إلاّ أن له تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي مما يساعد على الحد من الإحساس بالألم. كما يخفّف الأوفاريقون من تشنج العضلات المصاحب لآلام الأعصاب. الجرعة العادية: 900 إلى 1200 مليغرام من المستخلص المعياري يومياً. تحذير: قد تزيد هذه العشبة من الحساسيّة تجاه الشمس، خصوصاً الجُرعات

العالية منها. إذا قررّت تجربة الأوفاريقون، فاحذر من أشعة الشمس واستخدام واقي الشمس خاصة إذا كنت معرضاً لحروق الشمس.

قُبَّرية Corydalis (corydalis yanhusuo)

لهذه العشبة الصينية خصائص فعالة في تسكين الألم. وهي تستخدم لعلاج آلام الأعصاب والتشنجات المصاحبة للدورة الشهرية والتشنجات المعوية. يتشابه تأثير هذه العشبة مع تأثير الكوديين وعقاقير أخرى من عائلة الأفيون التي تعدّل إدراك الألم في مراكز الدماغ. كما أن لها تأثيرات مضادة للقلق ومهدئة. يصف هذه العشبة أطباء الطب الصيني التقليدي ضمن مجموعة من الأعشاب التي تعتمد على حالة المريض بشكل عام. الجرعة العادية حين يتم تناولها وحدها: ½ ملعقة شاي من العشبة المطحونة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. تحذير: قد تسبّب الإرهاق والإمساك وأحياناً الصداع.

حشيشة بيسيدا، خشب الكلب Jamaican Dogwood (Piscidia piscipula)

تنمو هذه الشجرة في أميركا الوسطى وشمالي أميركا الجنوبية. ولحاء جذرها شبيه في تأثيره بالأسبيرين من حيث إنه يمنع نشاط إنزيم ينتج مواد كيميائية تسبب الالتهاب والألم تدعى البروستاغلاندين prostaglandins. كما أن للّحاء خصائص مضادة للقلق ومهدئة. الجرعة العادية: برشامة إلى برشامتين تحتوي على 500 مليغرام من المستخلص المطحون كل أربع إلى ست ساعات، كلما دعت الحاجة.

المرض الوسواسي الإلزامي

إن المرض الوسواسي الإلزامي Obsessive - Compulsive Disorder هو مرض نفسي شائع يخطئ الكثير من الناس في فهمه. لطالما كنا نسمع الناس من حولنا يقولون إن فلاناً «وسواسي» وفلاناً «إلزامي»، ولكن هذا المرض هو حالة نفسية ناتجة عن القلق، حيث تراود المصابين به أفكار غير مرغوبة متكررة لا يقدرون على دفعها، تؤدي بهم إلى القيام بأفعال معينة بشكل متكرر. تدعى هذه الأفكار المتكررة والمزعجة الوساوس، أما ما ينتج عنها من مشاعر القلق هذه فيدفع الناس إلى التصرف الإلزامي.

يهدئ هذا السلوك الإلزامي من تلك المشاعر أو الأفكار المتكررة نوعاً ما، ولكن بشكل مؤقت. ثم تعود هذه الأفكار فتراود المصاب حتى يكرّر ذلك السلوك.

يبدو الذهن في هذه الحالة أسيراً لنمط معيّن من السلوك كما تعلق إبرة الفونوغراف على الأسطوانة فتسبّب تكرُّر مقطع معيّن من الأغنية مراراً وتكراراً.

يعاني شخص من كل 50 أميركي بالغ من أعراض المرض الوسواسي الإلزامي بينما يصاب أكثر من ضعفَي هذا العدد بهذه الأعراض في مرحلة معيّنة من حياتهم.

إن سبب هذا المرض ما زال غير معروفاً فقد يكون وراثياً وقد يكون خَلْقياً كما تشير بعض الدراسات حيث يعاني بعض المصابين من خلل في شبكة الأعصاب. هذه الشبكة تستخدم السيروتونين - وهي المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ للتحكم بالمزاج - لنقل الرسائل. يلعب نقص السيروتونين دوراً بارزاً في الإصابة بالمرض الوسواسي الإلزامي. لذلك تخفّف العقاقير التي تزيد تركيز السيروتونين في الدماغ أعراض المرض الوسواسي الإلزامي.

إذا كنت تشك في الإصابة بالمرض فاستشر أخصائياً. فبعض المصابين يحتاجون إلى علاج طبي للشفاء من المرض وبعضهم يحتاج لعلاج نفسي للشفاء.

يحتاج الكثير من الأشخاص إلى تناول العقاقير الطبية والعلاجات العشبية والخضوع للعلاج النفسي في آنٍ معاً. يشمل العلاج الطبي مضادات الاكتئاب التي تحتاج إلى عدة أسابيع كي تظهر فعاليتها كاملة.

لم تخضع الأعشاب إلى اختبارات حول مدى فعاليتها في تخفيف عوارض هذا

المرض. بالرغم من أن التجربة قليلة، والاستخدام التقليدي للأعشاب يدل على قيام بعض الأعشاب بتخفيف الأعراض، إلاّ أنها إحصائيات غير كافية ولا يمكن الاعتماد عليها من أجل اعتماد العلاج العشبي للشفاء من المرض.

من الضروري عدم قيام المرضى الذين يتناولون مضادات الاكتئاب بإضافة الأعشاب إلى نظامهم العلاجي أو تغيير العقاقير دون إشراف الطبيب المختص. فبعض العقاقير التي يتم إيقافها بشكل مفاجئ تسبب الإصابة بأعراض الانقطاع withdrawal، كما أن بعض تلك العقاقير يتفاعل مع العلاجات العشبية بشكل خطير.

العلاج بالعقاقير

(SSRIs) Selective Serotonin Reuptake Inhibitors

الفلوكزيتين Fluoxetine (Prozac)، فلوفوزامين fluvoxamine (Luvox)، باروزيتين paroxetine (Paxil)، سيرترالين sertraline (Zoloft). وظيفتها: تزيد من مستوى السيروتونين في الدماغ للتخفيف من الأعراض. الآثار الجانبية: الأرق، القلق، العصبيّة، الصداع، النعاس، الإسهال، ازدياد التعرُّق.

مضادات الاكتئاب من فئة التريسيكلين

كلوميبرامين Clomipramine (Anafranil) وغيرها. وظيفتها: تخفّف من الاكتئاب والمرض الوسواسي الإلزامي عبر التأثير على العمليات الكيميائية في الدماغ. آثارها الجانبية: الارتعاش، الصداع، جفاف الفم، طعم مزعج في الفم، ازدياد التعرُّق، الغثيان، الإمساك أو الإسهال، الإرهاق، الضعف، النعاس، العصبيّة، القلق، الأرق، اشتهاء الحلويات.

العلاجات العشبية

الأوفاريقون St. John's-Wort (Hypericum Perforatum)

من المعروف أن هذه العشبة تخفّف من الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. لم تُظهر أي تجربة حتى تاريخ صدور هذا الكتاب قدرة الأوفاريقون على علاج مرضى الوسواس الإلزامي، إلاّ أن بعض الأطباء وخبراء الصحة يشيرون إلى أن بعض المرضى الذين تناولوا هذه العشبة قد تجاوبوا إيجابياً معها. هنالك العديد من المستخلصات المعيارية التي تحتوي

على 0.3 بالمائة من مادة الهايبيريسين hypericin وهي أحد مكوّنات الأوفاريقون. الجرعة العادية: (بناءً على التعليمات المخصّصة للاكتئاب) 900 ميليغرام في حبوب أو برشامات معيارية يومياً مقسّمة على جرعتين أو ثلاث جرعات؛ أو 15 إلى 40 قطرة من الصبغة حتى 3 مرات يومياً كحدٍّ أقصى. قد يتطلب ظهور مفعول العشبة ستة أسابيع ومضاعفة الجرعة لا يقلّل من هذه المدة. تحذير: في بعض الحالات النادرة قد تسبّب العشبة التهيُّج المعوي والحساسية والتململ والقلق وجفاف الفم والإرهاق وازدياد حساسية الجلد لدى التعرُّض لأشعة الشمس. لا تستبدل العقاقير الطبية بالأوفاريقون دون إشراف الطبيب. استشيري طبيبك قبل تناول العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة.

الكافا كافا Kava-kava (Piper methysticum)

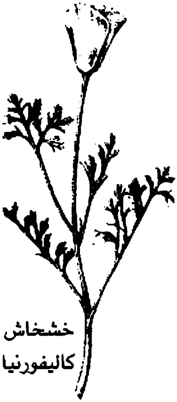
يصف الأطباء الألمانيون هذه العشبة لمعالجة القلق والإجهاد. ولأن المرض الوسواسي الإلزامي يعتبر مرضاً متعلقاً بالقلق فقد تساعد هذه العشبة على التخفيف من بعض أعراضه. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغراماً من المنتج غير المعياري يومياً مقسّمة على ثلاث جرعات؛ أو 70 ميلغراماً من الكافالاكتون kavalactones ضمن المستخلص المعياري مرة إلى ثلاث مرات يومياً، أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة في الماء مرة إلى ثلاث مرات يومياً. تحذير: تسبّب الجرعات العالية حالة من الانتشاء وضعفاً في العضلات ودواراً. لا تستخدمي العشبة إذا كنت حاملاً أو مرضعة ولا تتناول العشبة مع الكحول أو العقاقير التي تُضعف الجهاز العصبي المركزي كالمنوِّمات ومضادات الاكتئاب.

الناردين Valerian (Valeriana officinalis)

يهدئ الناردين من القلق إذا تم تناوله بجرعات صغيرة. أما الجرعات الأكبر فتؤدي إلى النعاس. أظهرت الاختبارات المخبرية أن مكونات جذر الناردين تلتصق بمستقبلات الدماغ نفسها التي تلتصق بها مادة البنزوديازيبين benzodiazepine التي تشكّل أحد مكوّنات عقاقير Valium و Xanax ومهدئات أخرى. (تذكّر أنه لا يمكنك استبدال هذه العقاقير بالناردين. كما أن التوقف عن العقاقير بشكل مفاجئ يسبّب أعراض الانقطاع withdrawal symptoms الخطيرة). يوصي بعض الخبراء باستخدام الناردين مساءً والكافا كافا صباحاً. الجرعة العادية: 300 إلى 400 مليغرام من المنتج المعياري الذي يحتوي على حمض الفاليريك بنسبة 0.5 إلى 0.8 بالمائة يومياً؛ أو 20 إلى 60 قطرة من الصبغة يومياً. تحذير: قد يسبب تلبكاً معوياً.

خشخاش كاليفورنيا

California Poppy (Eschscholzia californica)


خشخاش
كاليفورنيا

يخفّف الخشخاش من القلق. ويخفف من الأرق إذا تم تناوله بجرعات عالية. الجرعة العادية: كوبان إلى 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة و/أو الجذور المجففة في كوب من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة)؛ أو 30 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. تحذير: قد تتعارض هذه العشبة مع مثبط المونوآمين أوكسيديز MAO (monoamine oxidase) ومضادات الاكتئاب. غير موصى بها خلال فترة الحمل.

البرغموت Bergamot (Citrus bergamia)

قد يخفّف الزيت الأساسي للبرغموت والمستخدم في العلاج العطري aromatherapy، من السلوك الوسواسي الإلزامي والقلق ويحسن المزاج. هذا ما تزعمه مؤلفتا كتاب «العلاج العطري: الدليل الكامل لفن الشفاء» Aromatherapy: A complete Guide to The Healing Art ، الخبيرتان كاثي كيفيل وميندي غرين. لاستخدام زيت البرغموت الأساسي ضع 3 إلى 4 قطرات منه في ماء دافئ واستنشقها؛ أو أضف حوالي 10 قطرات من الزيت إلى مغطس ماء دافئ واجلس فيه. تحذير: قد يُسبب زيت هذه الثمرة ازدياد الحساسية تجاه أشعة الشمس. لا تتناول الزيت داخلياً.

ترقق العظام

من الأرجح أنك تعرف شخصاً كان يعيش حياةً طبيعية حتى سقط يوماً ما وأصيب بكسر في الحوض. فجأة تحول ذلك الشخص من شخص مليء بالنشاط والحيوية إلى مُقْعد أو عاجز. قد تعرف أشخاصاً يبدون أصغر حجماً كلما كبروا سناً ليس بسبب فقدانهم الوزن، بل بسبب فقدانهم الطول. في بعض الأحيان ترى امرأة متقدمة في السن وقد أصبحت محدودبة الظهر. إن كل هذه الأعراض هي علامات الإصابة بترقق العظام.

من المقدّر إصابة 40 بالمائة من النساء اللاتي تجاوزن سن الخمسين في الولايات المتحدة بهذا المرض، وبعضهن يصبن بكسر واحد على الأقل نتيجة هذا المرض. لكن هذا المرض لا يصيب النساء فقط بل 20 بالمائة من المصابين هم من الرجال.

إن ترقق العظام هو الانخفاض التدريجي لكثافة العظام الذي يؤدي إلى ضعف بنية العظام في الجسم. ليس العظم مجرد دعامة للجسم، بل يشكل أحد أهم وأنشط الأنسجة الحيّة الدائمة التغيّر. خلال حياتنا يتغيّر معدل الكالسيوم في العظام زيادة ونقصاناً. تمتص خلايا تدعى الخلايا الماصة للعظم osteolasts أنسجة العظم القديمة بينما تقوم الخلايا البانية للعظم osteoblasts ببناء عظام جديدة.

تقوم عدة هورمونات ومواد أخرى بالحفاظ على سير هذه العملية بشكل متوازن وطبيعي لضمان الحفاظ على سلامة وقوة العظام.

ولكن مع مرور الوقت وتقدم السن، تفقد العظام كميّة كبيرة من البروتينات والمعادن ممّا يسبب الإصابة بترقق العظام أو "العظام المسامية" كما يشير معنى الكلمة باللغة الإنكليزية osteoporosis. إن المصابين بهذا المرض عرضة لكسور العظام، وخاصة الكسور في الفقرات المسبّبة للآلام الحادة، وهذه الكسور هي الأكثر شيوعاً. ولكن جميع عظام الجسم الضعيفة معرّضة للكسر. أما كسور الحوض فتسبّب ضعفاً شديداً وخطيراً ويتطلب الشفاء منها وقتاً طويلاً وقد يكون الشفاء غير ممكن.

تفقد المرأة قوة عظامها بسرعة كبيرة في السنوات الخمس إلى التسع الأولى التي تلي انقطاع الطمث، ولكن بإمكان النساء اتخاذ إجراءات وقائية عديدة لإعادة بناء عظامهن والحد من تاثير تقدم السن على العظام.

العلاج بالعقاقير

علاج الإستروجين البديل

إستروجين مركّب (Premarin)، ديينسترول Dienestrol (Dienestrol Ortho)، إستراديول estradiol (Estrace) وغيرها. **وظيفتها:** تعوّض نقص الإستروجين وتحافظ على كثافة العظام. **آثارها الجانبية:** ازدياد إمكانية الإصابة بالسرطان الرحمي أو سرطان الثدي وآلام الثدي واحتباس الماء وازدياد ضغط الدم وجلطات الدم.

معدّلات مستقبلات الإستروجين الاختيارية selective modulators (SERMs) estrogen-receptor كالرالوكسيفين raloxifene (Evista). **وظيفتها:** تخلق تأثيراً مشابهاً لتأثير الإستروجين على نسيج العظام دون تحفيز الأنسجة الرحمية وأنسجة الثدي. **آثارها الجانبية:** نوبات الحرّ، التهاب الجيوب الأنفية، ازدياد الوزن، آلام العضلات، تقلصات الأرجل، جلطات الدم.

هل ينبغي عليك حماية عظامك الآن؟

من يصاب بترقق العظام؟ هنالك العديد من العوامل المسبّبة لازدياد احتمال الإصابة، لذا قد ترغب النساء المعرّضات للإصابة بحماية كثافة عظامهن منذ سن الاربعين.

❖ إن المدخنات هن أكثر عرضة للإصابة بكسور الحوض الناتجة عن ترقق العظام بنسبة 40 إلى 50 بالمائة. فتذكري أن التوقف عن التدخين يحسّن صحتك العامة، ولو كنتِ تدخنين منذ زمن.

❖ إن النساء ذوات البشرة البيضاء هن أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام من الإسبانيات (اللاتينيات) أو الأفريقيات.

❖ إن النساء ذوات البنية الصغيرة الحجم والعظام الرقيقة هن أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام من غيرهن.

❖ إن النساء اللواتي أصيبت جداتهن أو أمهاتهن بالمرض هن أكثر عرضة للرصابة من غيرهن.

❖ إن تناول العقاقير التي تساهم في فقدان كثافة العظام وحجمها يزيد من خطر الإصابة، وأهم هذه العقاقير الهورمونات القشرانية السكرية glucocorticoids والستيرويدات القشرية corticosteroids (كالكورتيزون) التي توصف لعلاج الالتهابات كالتهابات المفاصل والربو والأمراض الرئوية.

❖ إن النساء اللواتي أصبن بأمراض تؤثر على الجهاز الهضمي أو على قدرة امتصاص المغذيات في الجسم، هن أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام. من هذه الأمراض نذكر داء كوشينغ Cushing's disease، السكري، النُهَم العصبي anorexia nervosa، الشَرَه المرضي bulimia، داء كرون Crohn's disease، مشاكل التغوُّط، فرط نشاط الغدة الدرقية hyperthyroidism وفرط الدريقية hyperparathyroidism، أمراض الكبد، النقيوم المتعدّد multiple myeloma والفشل الكلوي.

عقاقير أخرى

الإستروجين مع البروجيسترون Alprazolam (Premphase, Prempro). وظيفتها: تخفّف من نسبة تفتت العظام وتزيد من كثافتها. آثارها الجانبية: مشابهة لآثار علاج الإستروجين البديل الجانبية مع انخفاض خطر الإصابة بالسرطان.

البيوفوسفانات biophosphanates كالاليندرونات alendronate (Fosamax). وظيفتها: تخفّف من نسبة فقدان العظام. آثارها الجانبية: آلام المعدة، الإسهال، الإمساك والصداع.

اختيار الكالسيوم المناسب لك

أثبتت العديد من الدراسات أن تناول مكملات الكالسيوم يساعد على تجنُّب فقدان العظام. ووجدت إحدى الدراسات في جامعة أوكلاند في نيوزيلندا أن النساء اللاتي تناولن 1000 مليغرام من الكالسيوم بعد ثلاث سنوات من انقطاع الطمث استطعن الحدّ من فقدان العظام المتوقّع، بنسبة 50 بالمائة.

هنالك حدود لفعاليَّة مكملات الكالسيوم. وبعض أنواع الكالسيوم أكثر فعالية من الأنواع الأخرى بالنسبة لبعض الأشخاص. كما أن بعض مكملات الكالسيوم تسبّب آثاراً جانبية ولها بعض المخاطر. ما هو النوع المناسب لك؟

مكمّلات الكالسيوم كاربونات calcium carbonate تحتاج إلى الكثير من الحمض المعوي كي تتحلل ومن هذه المكملات نذكر Tums. أثبتت الدراسات أن حوالي 40 بالمائة من النساء اللواتي انقطع الطمث لديهن يعانين من نقص في الحمض المعوي ولا تمتص أجسامهن أكثر من 4 بالمائة من هذا النوع من الكالسيوم. وأظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على 241 شخصاً أن استخدام عقار Tums يسبب ازدياد احتمال التعرّض لكسور في أعلى الذراع.

إلاّ أن سيترات الكالسيوم calcium citrate أكثر امتصاصاً بكثير من كربونات الكالسيوم لأنها حمض في ذاتها. إذا كانت كمية الحمض المعوي كافية فإن غلوكونات الكالسيوم calcium gluconate واللاكتيت lactate والماليت malate والأسبارتيت aspartate تصبح قابلة للامتصاص. من جهة أخرى فإن الكالسيوم هايدروزيابتيت

إتيدرونيت (Didronel) etidronate. وظيفتها: تزيد من كثافة العظام. آثارها الجانبية: آلام المعدة، الإمساك، الإسهال، آلام العضلات.

الكالسيتونين calcitonin (حقن الكالسيمار calcimar أو بخاخ الأنف Miacalcin). وظيفتها: تحدّ من إعادة امتصاص العظام. آثار حقن **calcimar** الجانبية: الغثيان، التورّد والطفح الجلدي واحمرار موضع الحقن. آثار بخاخ **Miacalcin** الجانبية: سيلان الأنف، نزيف الأنف، الصداع.

العلاجات العشبية

القرّاص Stinging Nettle (Urtica dioica)

يطلق أخصائيو الأعشاب على القرّاص اسم الحبة الطبيعية المليئة بالفيتامينات.

calcium hydroxhapatite المستخرج من العظام المطحونة هو أيضاً ضعيف الامتصاص. كما يحتوي هذا النوع من الكالسيوم بالإضافة إلى قشر المحار ونوع من الكلس dol omite، على كميات عالية من الرصاص.

إليكِ بعض المكمِّلات المقترحة من قبل أخصائيي العناية الصحية كي لا تصاب بالحيرة:

- ❖ **الكالسيوم:** (سيترات أو غلوكونات، مالات، لاكتات أو أسبارتات) أقصاها 1000 مليغرام يومياً كحدٍّ أقصى للنساء اللواتي لم ينقطع الطمث لديهن، و 2000 مليغرام يومياً للنساء اللواتي انقطع الطمث لديهن، مقسّمة على جرعتين مع الوجبات (وليس في الوقت نفسه مع مكمِّلات الحديد). **تحذير:** استشر طبيبك قبل تناول هذه المكمّلات إذاكنت مصاباً بأمراض الكلى أو كنت معرَّضاً لحصى الكلى أو إفراط نشاط الغدة الدرقية.
- ❖ **الفيتامين د:** 400 إلى 800 وحدة. **تحذير:** استشر طبيبك قبل تناول الفيتامين د، إذا كنت مصاباً بمرض القلب أو مشاكل الدورة الدموية.
- ❖ **الماغنيزيوم:** إن الجرعة المناسبة من هذا المعدن مثيرة للجدل ولكن الثّابت أن مرضى ترقق العظام أكثر حاجة للماغنيزيوم فهم يعانون من نقص في هذا المعدن. يوصي معظم أخصائيي التغذية، المرضى بتناول الماغنيزيوم مرتين أكثر من الكالسيوم؛ إذا كنتِ معرضة لترقق العظام أو كنتِ على أبواب انقطاع الطمث فاستشيري طبيبكِ أو أخصائيي التغذية عن الجرعة المقترحة للماغنيزيوم.

فالقراص يحتوي على الحديد والكالسيوم والماغنيزيوم والفوسفور والبروتين العالي الجودة. إلاّ أن أوراق القُراص شائكة. لذا قومي بطبخها أو احصلي عليها مجفّفة. يُقترح تناول القُراص عند الإصابة بفقر الدم الذي تُعاني منه العديد من المتقدمات في السن. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 مليغرام من الأوراق المجفّفة يومياً؛ أو 3 أكواب من الشاي يومياً (إنقعي ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة).

ذيل الفرس Horsetail (Equisetum hyemale, E. arvense)

تساعد هذه العشبة المدرّة للبول، الجسم على تصنيع الكالسيوم. وهي تحتوي على السيليكا الطبيعية silica وهي مادة تساعد على تقوية العظام والأظفار والشعر. تحتوي منتجات العشبة المعيارية على حمض السليك silicic acid. **الجرعة العادية:** أقصاها ست

الرياضة أفضل دواء

إن أفضل إجراء وقائي للنساء في جميع مراحل العمر هو التمرين الرياضي، فهو يبني كثافة العظام في أول مراحل البلوغ. أما في السنوات التالية فهو يمنع فقدان العظام ويحافظ على التناسق والتوازن الضروريان لمنع الوقوع والتخفيف من الإصابات والجروح.

والأهم من ذلك أن التمارين الرياضية تحسّن الرشاقة والقوة والليونة والمزاج. يسبّب الخوف من الوقوع امتناع الكثير من النساء المتقدّمات في السن عن ممارسة التمارين الرياضية. لذا فالحصول على القوة والتوازن وتحسين المزاج له فائدة حقيقية.

بالنسبة للنساء المتقدّمات في السن فالمشي من أكثر أنواع التمارين فائدة، لأن تقوية العظام تحتاج إلى تمارين رفع الأوزان لبناء أنسجة جديدة. أثبتت الدراسات أن تمارين "حمل الأوزان" weight-bearing أو المشي، التي تتراوح مدتها بين نصف ساعة وساعة يومياً عدة مرات في الأسبوع، تبطئ من فقدان العظام.

أمّا رفع الأثقال الخفيفة فمهمٌ جداً للعظام ويمكن البدء به في أي سن، حتى بالنسبة للأشخاص الذين تجاوزوا سن الثمانين والذين يمكنهم ممارسة تمارين الـ isometrics ـ التي تشمل قبض وبسط عضلات معيّنة.

برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً، أو 6 أكواب من الشاي يومياً كحد أقصى (إنقعي ملعقتي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.

نفل المروج Red clover (Trifolium pratense)


نفل المروج

تحتوي هذه العشبة على مادة الإيزوفلافون isoflavone التي تعمل كنوع خفيف من الإستروجين. تساعد هذه المواد على محاربة أعراض ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث المبكر. والنفل أغنى المصادر العشبية بالإيزوفلافون. الجرعة العادية: أقصاها 5 برشامات تحتوي على 500 مليغرام يومياً، أو 3 أكواب من الشاي يومياً كحدٌ أقصى (إنقعي ملعقة طعام من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة).

الفصفصة Alfalfa (Medicago sativa)

لهذه العشبة التي تُقدِّم للمواشي فوائد كثيرة للمواشي وللبشر معاً. فهي تعمل كالإستروجين وقد تحافظ على كثافة العظام. كانت هذه العشبة تستخدم منذ عقود لفتح الشهيّة وللمساعدة على امتصاص المغذيات وبناء الحيوية. إن الفصفصة غنيّة بالفيتامينات والمعادن وهي تُعتبر "كالقرّاص" مفيدة في بناء خلايا الدم. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 مليغرام يومياً؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة أربع مرات يومياً؛ أو اصنعي الشاي مع اتباع التعليمات المذكورة على العبوّة.

الجنسنغ السيبري Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus)

تعتبر هذه العشبة من أشهر المنشطات للصحة العامة وهي تساعد على تأدية أنظمة الجسم وظائفها بشكل طبيعي ومقاومة الإجهاد. أما بالنسبة لفائدتها في علاج ترقق العظام فهي تساعد المرأة المصابة به بالتأقلم مع ازدياد الحاجة للحركة الجسدية المطلوبة منها خلال ممارسة التمارين الرياضية الضرورية للمصابين بمرض ترقق العظام. كما يعتبر الجنسنغ السيبري منبهاً مما يزيد من فائدته في تفادي السقوط والزلاّت. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يومياً؛ أو 20 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يومياً كحدٍّ أقصى.

الصويا لترقق العظام

تحتوي الصويا وحبوب أخرى على مواد مشابهة للإستروجين تدعى الإستروجين النباتي. أثبتت إحدى الدراسات التي أُجريت على 80 امرأة انقطع الطمث لديهن يتناولن نصف كوب من التوفو يومياً، انخفاض معدّل فقدان العظام لديهن.

قد يكون الإستروجين النباتي هو السبب في انخفاض معدل كسور الحوض لدى النساء الآسيويات بالمقارنة مع النساء الغربيات. كما أن الآسيويات يتناولن كمية أكبر من طحالب البحر والأسماك الغنية بالمعادن.

السمنة

إذا قرّرت تخفيض وزنك اتباعاً لتحذيرات أطبائك من ضرر السمنة على صحة القلب وضغط الدم وأجهزة الجسم الأخرى، أو رغبةً في التخلص من بعض الكيلوغرامات الزائدة، فتذكر أن هنالك الكثير والكثير من المنتجات التي تعدك بالحصول على القد النحيل والقوام المشوق في أسرع سرعة ممكنة، ولكنها نادراً ما تفي بوعودها.

والسبب هو أن الحصول على هذا القوام ناتج عن عملية أيضية metabolism لا تحدث إلاّ في أجسام الشبان والشابات. فكلما تقدّم الإنسان في السن ينخفض معدَّل النشاط الأيضي (تأمين الطاقة) ومستوى نشاطك الجسدي وقدرتك على حرق الدهون وبناء العضلات. ليس هناك أي عقار يمنع حدوث هذا الانخفاض في النشاط الأيضي أو يخفّف من تأثيره.

إذا قدّم لك أحد المصنّعين حبة سحرية تعيد بناء الجسم دون الحاجة إلى ممارسة التمارين الرياضية بغضّ النظر عن كونها عقاراً طبياً أو مجرد عشبة، فلا تنخدع. إلاّ أن هنالك الكثير من العقاقير التي تدعم البرامج المخصّصة لفقدان الوزن الطويلة الأمد. ولكن احذر آثارها الجانبية. كما يمكنك إيجاد الكثير من الأعشاب التي تقوم بالوظيفة نفسها.

إذا كنت تتناول عقاراً لفقدان الوزن وأردت تجربة بعض العلاجات الطبيعية في الوقت نفسه فعليك استشارة الطبيب قبل القيام بذلك. فالعقاقير والمكملات المخصّصة لفقدان الوزن كثيرة جداً وهي في ازدياد، وقد يكون لها تفاعلات خطيرة مع العقاقير الأخرى.

ماذا لو كنت تريد فقدان 3 كلغ أو 5 أو 10 فقط؟

هل يمكن للأعشاب أن تساعدك في الحصول على الجسم المشدود والنحيل الذي ترغب به؟ يعتقد الكثير من الخبراء أنها لا تستطيع. ينظر معظم خبراء الأعشاب والمعالجين الطبيعيين إلى بنية الجسم نظرة شاملة فيتفحصون النظام الغذائي ومستوى التمارين الرياضية والبنية الإجمالية وعوامل أخرى قبل وضع برنامج لفقدان الوزن.

لذا، إذا أردت إدخال الأعشاب إلى برنامج فقدان الوزن فقم بالكثير من الأبحاث

. وبعناية . وتفادَ المنتجات التي تعدك وعوداً خيالية وتناول المنتجات المعروفة فقط. إذا كنت مضطراً لفقدان كيلوغرامات كثيرة فلا تدع الذين يقولون لك إنه أمرٌ سهل وسريع، يخدعونك.

العلاج بالعقاقير

العقاقير التي لا تحتاج إلى وصفة طبية

فينيل بروبانولامين Phenyl propanolamine (Acutrim, Dexatrim). وظيفته: يخفّف من الشهية. آثاره الجانبية: الانفعال، الصداع، التعرُّق.

العقاقير التي تحتاج إلى وصفة طبية

أمفيتامين Amphetamine (Biphetamine)، فينترمين Phentermine (Ionamin, Fastin)، بنزفيتامين benzphetamine (Didrex)، ديثيلبروبيون diethylpropion (Tentuate)، مازيندول mazindol (Sanorex). وظيفتها: تحفّز معدّل الأيض وتحدّ من الشهية. آثارها الجانبية:

أسرار التوابل

يشير لفظ «أيض» الدهون إلى معنى يختلف عن مجرَّد حرق كميات كبيرة من الوحدات الحرارية. فهو قدرة الجسم على معالجة الدهون وحرقها. الأعشاب المضادة لتسمُّم الكبد كالقرفة والجنسنغ، تعزّز من تصدير الشحوم من الكبد وبهذه الطريقة تساعد الجسم على استخدام الشحوم لإنتاج الطاقة.

أثبتت بعض الأبحاث أن هذه التوابل تخفّض مستوى ثلاثي الغليسيريد والكولسترول الضار. يشير انخفاض هذين المستوين إلى أنك تحرق الدهون بشكل أفضل. ولكن هذا لا يعني أن هاتين العشبتين تخلّصانك من الدهون المخزّنة أو تضاعفان معدل الأيض (الميتابوليزم) إلاّ أن تعديل عملية حرق وهضم الدهون يُحسّن من صحتك العامة.

كما تعتبر بعض الأعشاب الحارّة كالخردل والفلفل الأسود والفلفل الحرّيف مولّدات للحرارة thermogenics، ولكنها لا تساعد على حرق الدهون المخزّنة؛ إلاّ أن لها فائدة عظيمة وهي المساعدة على تسهيل الهضم. فهي محفّزة ومنشّطة ومُسخّنة مما يعني حصولك على المزيد من المغذيات من الأطعمة التي تتناولها، وبالتالي الحصول على المزيد من الطاقة والنشاط وفعاليّة عملية الأيض (الميتابوليزم) وتحسين الصحة العامة . وهذا يسهّل اتباعك للحمية.

سرعة الانفعال، الصداع، التعرُّق، جفاف الفم، ازدياد ضغط الدم، أضرار في القلب.

مضادات الاكتئاب

فلوزيتين Fluoxetine (Prozac)، سرترالين sertraline (Zoloft). **وظيفتها:** تزيد من كمية السيروتونين، وهي المادة الكيميائية التي تتحكم بالمزاج، في الدماغ وبالتالي تحدّ من الاكتئاب والشهية. **آثارها الجانبية:** القلق، الأرق، الارتعاش، التعرُّق.

عقاقير أخرى

سيبيوترامين Sibutramine (Meridia). **وظيفتها:** تؤثر على المواد الكيميائية في الدماغ للحد من الشهية والاكتئاب. **آثارها الجانبية:** ازدياد ضغط الدم، جفاف الفم، الصداع، الإمساك، الأرق.

أعشاب ينبغي توخّي الحذر منها

تساعد بعض المنبهات والأعشاب في تسريع عمليات الأيض (الميتابوليزم) البطيئة عبر تحفيز إنتاج الهورمونات الكظرية. فتحدّ من الشهية وتزيد من دقّات القلب وتحسّن من تدفق الدم إلى العضلات والدهون. وهذا ما يعرف بعملية توليد الحرارة thermogenesis.

إن عملية توليد الحرارة هي عبارة عن إنتاج الجسم للطاقة الحرارية لحرق الدهون. من أفضل الأعشاب المولّدة للحرارة نذكر الإفِدْرا ephedra. أثبتت الدراسات قدرة هذه العشبة على تحفيز توليد الحرارة مما أدى إلى إضافتها إلى الكثير من العقاقير المخصّصة لفقدان الوزن. وأفرط الكثير من الناس في استخدامها والإدمان عليها فأدّت إلى الإصابة بنوبات قلبية وحتى الموت أحياناً.

أصدرت دائرة الأطعمة والعقاقير الأمريكية FDA عدة تحذيرات من هذه المنتجات التي تحتوي عشبة الإفدرا ephedra فمنعت مَن لم يتجاوز سن الـ 18 من تناولها لمدة تزيد عن أسبوع واحد. ترفض الكثير من متاجر الأطعمة الصحية بيع هذه المنتجات وهي محظورة في عدة ولايات أميركية.

تشمل الأعشاب المولّدة للحرارة الكورديسيبس cordyceps، واليوهمبي yohimbe، والبرتقال المرّ bitter orange. ينبغي تناول هذه الأعشاب بعناية وحذر وبخاصة عشبة الإفِدْرا ephedra. لذلك تقترح مؤسسة الأبحاث العشبية Herb Research Foundation

تيتراهايدروليبستاتين tetrahydrolipstatin (Xenical). وظيفتها: تحدّ من كمية الدهون التي يمتصها الجهاز الهضمي. آثارها الجانبية: آلام معوية، براز يتخلّله دهون، انخفاض محتمل لامتصاص الجسم للفيتامينات.

العلاجات العشبية

الغارسينيا Garcinia (Garcinia cambogia)

تُباع هذه العشبة لتعزيز تخفيض الوزن وتعزيز كمية العضلات. تُعتبر هذه العشبة كابتة للشهية وهي تمنع الجسم من إنتاج الدهون. ما زالت الأبحاث النهائية عن هذه العشبة غير متوفرة. أثبتت إحدى الاختبارات التي أجريت على بعض الأشخاص الذين تناولوا الكروميوم chromium مع الغارسينيا فاعلية هذا المزيج في تخفيض الوزن بالمقارنة مع

استخدام الأعشاب المحفِّزة تحت إشراف أخصائي.

إليك بعض النصائح لتفادي المخاطر المحتمَلة الناتجة عن تناول منتجات تخفيض الوزن:

- ❖ **تجنّب المسهلات المنبّهة ومدرّات البول**، كالسنمكّي senna والقشرة المقدسة cascara sagrada والنّبق buckthorn والصبّار. فهي تساعد على التخلص من الإمساك العارض، ولكنها لا تُغيِّر من شكل الجسم واستخدامها الطويل الأمد قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.
- ❖ **تذكَّر أنك حقلٌ للتجارب**: لم يخضع العديد من منتجات فقدان الوزن للأبحاث العلمية المعمَّقة. لذا فتناولها هو بمثابة اختبار تُجريه على نفسك.

أما بالنسبة إلى بعض الأعشاب المستعمَلة في الطبخ، فهي لا تشكل خطرًا كبيرًا لأن تأثيرها خفيف. وينبغي توخّي الحذر عند استعمال الأعشاب المحفِّزة أو المنبّهة، كالإفِدْرا ephedra ، وتلك التي تحتوي الكافيين، كالغوارانا guarana.

- ❖ **توخَّ الحذر عند شراء بعض المنتجات التي تساعد على فقدان الوزن** والتي تحتوي مادة الأمفيتامين الخطيرة التي تؤدي إلى الإدمان. لذا ينصح مستشار التغذية لي برودهورست بالتنبّه عند شراء هذه الانواع من المنتجات وشراء العلامات التجارية المعروفة حتى لو اضطررتَ إلى دفع المزيد من المال.

اتباع أشخاص بدناء نظامًا غذائيًا قليل الدهون فقط ، ولكن أسلوب الدراسة أثار شكوك بعض الخبراء في مصداقيتها.

إن الغارسينيا هي مصدر حمض الهايدروكسيسيتريك (HCA (hydroxycitric acid الذي يُباع كأدوية تحت اسم Citrin و CitriMax و CitriLean. في دراسات أجريت على الجرذان، يمنع هذا الحمض إنتاج نوع من الأنزيمات التي تحوّل النشويات إلى دهون، إلاّ أن الخبراء يشيرون إلى أن هذا الاكتشاف لا يثبت طريقة عمل هذا الحمض في أجسام البشر. من جهة أخرى يؤكد العديد من خبراء الأعشاب قدرة هذه العشبة على تخفيض الوزن دون آثار جانبية ضارة، ربما لأنها ليست عشبة منبّهة. الجرعة العادية: 1000 ميلغرام 3 مرات يوميًا تؤخذ بين الوجبات، لمدة أربعة أسابيع مع اتباع برنامج لتخفيض الوزن.

بزر قَطونا Psyllium (Plantago spp.)

تَحُدّ هذه الألياف من الشهية وتمدّ الجسم بالألياف. لذا فهي تُشعرك بالامتلاء حتى مع تناول سعرات حراريّة أقل. كما تُخفّض هذه العشبة من الكولسترول وتكافح الإمساك. اشرب الكثير من الماء عند تناولك هذه العشبة والألياف الأخرى فهي تسبّب انتفاخ الأمعاء والإمساك، إذا لم يتم تناولها مع الكثير من الماء. الجرعة العادية: أقصاها ست برشامات تحتوي 600 ميلغرام يوميًا مع كوب مليء بالماء؛ أو ملعقة شاي من القشور، أو ملعقتا شاي كحدٍّ أقصى من البذور المطحونة في كوب من الماء (اشربها فورًا). في ما يتعلّق بمنتجات الألياف الأخرى اتّبع التعليمات المذكورة على العبوة للحصول على معلومات عن الجرعة المناسبة. تحذير: تناولها بعد نصف ساعة إلى ساعة من الوجبات أو من تناول عقاقير أخرى.

الجنسغ السيبيري Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus)

إذا كنت بدأت بممارسة التمارين الرياضية، بما في ذلك المشي الخفيف، فاحرص على تناول الآدابتوجينات adaptogens المنشّطة كالجنسنغ السيبيري، وهو أهمّ هذه المنشطات. فهو يساعد الجسم على التأقلم مع الإجهاد الناتج عن التغييرات المفاجئة. وبالرغم من أن تناول الجنسغ لا يَعِد بإعادة "نحت" جسمك، إلاّ إنه يساعدك على التغلب على التعب، وبالتالي عدم التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي 500 مليغرام يوميًا؛ أو 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًا كحدٍّ أقصى.

داء باركينسون

يتم تشخيص 50 ألف حالة من داء باركينسون سنويًّا ويصاب به أكثر من مليون أميركي. إن داء باركينسون هو مرض يصيب غالبًا الجهاز العصبي المركزي لدى الأشخاص الذين تجاوزوا سنّ الخمسين. وقد يصاب به أشخاص تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والأربعين.

ينتج هذا المرض عن تغيُّرات في الخلايا العصبية في العقد الأساسية basal ganglia في الدماغ. تبدأ هذه الخلايا بالتدهور فتسبّب انخفاضًا في إنتاج الدوبامين dopamine وهي المادة الكيميائية المسؤولة عن نقل الدفعات العصبية.

يعاني مرضى داء باركينسون - عادةً وليس دائمًا - من تغيُّرات في القدرة على التحكم بعضلاتهم فيصابون بالرُّجفة، التي قد تبدأ في يد واحدة ثم تنتقل إلى اليد الأخرى، والتي تصيب الذراعين والرجلين. كما قد يصاب الفك واللسان والجبهة، أو الجفنان، بهذه الرجفة.

من عوارض المرض الأخرى التصلُّب والتقلُّب في المشي واختلال التوازن وسيلان اللعاب. إن أكثر العوارض المذكورة صعوبة هي تصلُّب العضلات في الوجه والحلق، الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة في البلع والتكلم والابتسام.

إن أسباب الإصابة بمرض الباركينسون هي عادةً غير معروفة، ولكن بعض الأدلة تشير

لا تعالج إصابتك بداء باركينسون بنفسك

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بأعراض داء باركينسون فلا تعمد إلى علاج المرض بنفسك واستشر الطبيب. فهذا المرض خطير ومعقّد. قد تساعدك العلاجات الطبيعية في المراحل الأولى من الإصابة، ولكنها قد تتعارض مع العقاقير المخصّصة لداء باركينسون، ومع المكمِّلات الغذائية. لذا عليك استشارة الأخصائيّين لعلاج هذا الداء بالأعشاب أو بالعلاجات الطبيعية الأخرى.

إلى أنه مرض وراثي. قد يكون السبب فيروسيًّا ناتجًا عن التهاب فيروس الإنسيفاليتيس encephalitis الخطير والمشابه للإنفلونزا.

وهناك أدلة أخرى تشير إلى أن تناول كبار السن عقاقير معيّنة، كالستيلازين stelazine، يسبّب بعض العوارض المشابهة لعوارض داء باركينسون. كما أن التعرض للمعادن الثقيلة ومواد سامة أخرى يلعب دورًا في الإصابة بهذا الداء.

إذا لم يُعالَج داء باركينسون، فإنه يتطور ويؤدي إلى عجز كبير، فيصبح احتمال التعرُّض للسقوط أكبر وقد يتأثر المريض ذهنيًّا. لذلك، يُصاب الكثير من مرضى داء باركينسون بالاكتئاب.

أطعمة ومكمّلات غذائية مفيدة لعلاج داء باركينسون

من النادر إيجاد طعام بسيط له فائدة العقاقير الطبية نفسها، وهذا هو الحال بالنسبة إلى داء باركينسون.

إن حبوب الفول الطازجة مصدر هامّ لليفودوبا levodopa الذي يتحوّل إلى الدوبامين الضروري لتحسين صحة النسيج الدماغي وتسهيل عمل العضلات. إذا كنت مصابًا بداء باركينسون فبإمكانك تناول حبوب الفول بعد استشارة الطبيب إذا كنت تتناول عقاقير أخرى.

كما أن تناول وجبة واحدة أسبوعيًّا من السمك النَّهري، كالسلمون، مفيد لأن السمك يحتوي الزيت الذي يوفّر الأحماض الدهنية الأساسية للجسم.

كما بإمكانك تناول مضادات التأكسد التي تلعب دورًا هامًّا في تأخير تطوّر المرض. وإليك بعض هذه المضادات:

- **حمض الألفا ليبويك Alpha lipoic acid (ALA)**: يساعد هذا الحمض الفيتامينَين هـ (E) و ج (C) المضادَّين للتأكسد على العمل بفاعليّة. وقد وجد الباحثون في المركز الطبي في جامعة روشستر أن هذا الحمض (ALA) يحمي خلايا الدماغ من بعض المواد الكيميائية الخطرة التي تسبّب داء باركينسون. **الجرعة العادية**: 50 إلى 200 مليغرام يوميًّا.
- **الهوبرزين أ، Huperzine A**: يمنع هذا المكمّل نشاط الأسيتيل كولينستريز acetyl-cholinesterase وهي مادة تعوق نقل الأعصاب للرسائل. **الجرعة العادية**:

العلاج بالعقاقير

العقاقير ذات تأثير الدوبامين

ليفودوبا Levodopa (Sinemet, laradopa, Dopar). وظيفتها: تعوِّض نقص الدوبامين. آثارها الجانبية: القَهَم، والغثيان، والقيء، واضطراب دقَّات القلب، والرَّجفة، والارتباك، والإفراط الحركي.

البروموكريبتين Bromocriptine (Parlodel)، بيرغولايد Pergolide (Permax). وظيفتها: تؤدي وظيفة الدوبامين في الجسم عبر الالتصاق بمستقبِلات الدوبامين في الأعصاب. آثارها الجانبية: الغثيان، والقيء، وانخفاض ضغط الدم، واضطراب دقات القلب، والارتعاش، والارتباك.

25 إلى 50 ميكروغرامًا مرتين إلى أربع مرات يوميًّا. تحذير: إذا كنت ستخضع لجراحة فأعلِم طبيبك الجرّاح وأطباء التخدير بأنك تتناول هذا المكمّل.

- ❖ **مستخلص الفاصوليا المخملية velvet bean**: تحتوي هذه الحبوب على كمية عالية من الليفادوبا levadopa وقد تم اختبارها على مرضى داء باركينسون وإثبات فاعليتها. الجرعة العادية: 500 مليغرام مرتين إلى ثلاث مرات يوميًّا. ابحث عن المنتجات التي تحتوي على 10 في المئة من L-dopa.
- ❖ **الفيتامين هـ (E) والسيلينيوم**: يُساعد هذان المكمّلان في تأخير تطوّر مرض الباركينسون. الجرعة العادية: 800 مليغرام من الفيتامين هـ (E) يوميًّا؛ 200 إلى 400 مليغرام من السيلينيوم يوميًّا.
- ❖ **الفيتامين ج (C) مع البيوفلافونويد**: أظهرت الاختبارات أن استخدام الفيتامين ج (C) مع البيوفلافونويد في المراحل الأولى من داء باركينسون مفيد. كما أنه يساعد على الوقاية من الآثار الجانبية لعلاج الـ L-dopa. الجرعة العادية: 1000 إلى 3000 ميلغرام يوميًّا.
- ❖ **حمض الفوليك**: رُبِطَ النقص في هذا الحمض باشتداد عوارض داء باركينسون. الجرعة العادية: 400 إلى 800 ميكروغرام يوميًّا.
- ❖ **سام إي (أس آدينوسيلميثيونين) SAM-e (S-Adenosylmethionine)**: أظهرت الدراسات التي أُجريت على الكبار في السّن أن هذا المركّب يخفّف من حدّة الاكتئاب ويعزّز الوظائف الذهنية. الجرعة العادية: 200 إلى 1200 ميليغرام يوميًّا.

مضادات إفراز الكولين Anticholinergic Drugs

بينزتروبين Benztropine (Cogentin). وظيفتها: تخفّف من الرَّجفة والتصلب. آثارها الجانبية: جفاف الفم، والغثيان، والإمساك، واضطراب دقّات القلب، والإفراط الحركي، والارتباك، والنعاس، وارتفاع ضغط العين.

مضادات التشنُّج

ترايهكسيفينيديل Trihexyphenidyl (Artane). وظيفتها: تَخَفِّف من تشنُّج العضلات من خلال العمل على الجهاز العصبي (parasympathetic). آثارها الجانبية: جفاف الفم، وزيغ البصر، والدّوار، والغثيان، والعصبيّة.

عقاقير أخرى

أمانتادين Amantadine (AmanSymmetrel). وظيفته: يؤثر على إنتاج الدوبامين. آثاره الجانبية: الصداع، والإفراط الحركي، والاكتئاب، وسرعة الانفعال، والأرق، والتوتر، والارتباك.

العلاجات العشبية

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

تعزّز هذه العشبة الدورة الدموية الصغرى في الدماغ ممّا يساعد على وصول المزيد من الأوكسيجين إلى خلاياه. تمنع هذه العملية من تطوّر العَتَه dementia وهي مشكلة تصيب مرضى داء باركينسون في مراحله الأخيرة. الجرعة العادية: 60 ميلغرامًا من منتَج الجنكة المعياري بنسبة 24 في المئة من الفلافون غلايكوسايد مرتين إلى 3 مرات يوميًّا.



بزر العنب

بزر العنب Grapeseed (Vitis vinifera)

يحتوي مستخلَص بزر العنب على مواد مضادة للتأكسد تدعى البروسيانيدين procyanidins. تساعد هذه المكوّنات على جمع فضلات الجسم الضارة الناتجة عن عمليات كيميائية تحدث في الأنسجة الدماغية. الجرعة العادية: تناول مستخلص البزر الذي يحتوي على 50 إلى 200 ميلغرام من البروسيانيدين يوميًّا.

زهرة الربيع الأخدرية Evening Primrose (Oenothera biennis)

في الدماغ أحماض دهنية غير مشبعة ممّا يعني إمكان صنع عقاقير طبية عشبية لعلاج الامراض التي تؤثر على العمليات الكيميائية في الدماغ. فزيت بزر زهرة الربيع الأخدرية غنيّ بالأحماض الدهنية الأساسية التي تسمّى حمض الغامّا لينولينك GLA. استخدم باحثون كنديون زيت زهرة الربيع الأخدرية كعلاج عيادي لداء باركينسون وأمراض أخرى مسبّبة للرّجفة. الجرعة العادية: ملعقتا طعام من زيت زهرة الربيع الأخدرية يوميًّا؛ أو 1500 إلى 2400 ميلغرام على شكل برشامات يوميًّا.

التهاب باطن الجفن ودُمّل الجفن

إن التهاب باطن الجفن هو التهاب الفشاء الشفاف الذي يغطي الجفنَين ومعظم أجزاء العينين. عند الإصابة بهذه الحالة، يحمرّ بياض العين، أو يصبح زهريّ اللون، ثم تدمع إحدى العينين، أو كلاهما، وقد تثير الوخز والحكاك.

تسبّب الفيروسات عادةً هذا النوع من الالتهاب الذي قد تصحبه بعض عوارض

غسول وكمّادات للعين

لصنع غسول للعين عقّم كوبًا خاصًّا بالعين بنقعه بالماء الغالي لمدّة عشر دقائق (يمكن إيجاد هذه الأكواب في الصيدليات الكبرى). اغلِ كوبًا من الماء لمدة عشر دقائق في قدر أخرى. انقَع ملعقة شاي من العشبة، أو الأعشاب، التي تختارها لمدة خمس إلى عشر دقائق. صفّ المزيج بمصفاة دقيقة وصُبّ المحلول. الدافئ لعلاج الالتهاب والبارد لعلاج الاحمرار الناتج عن الحساسية. في كوب العين المعقّم واخفض عينك حتى تلامس الماء. انظر إلى اليمين واليسار ثم أغمض عينك وافتحها بسرعة في كوب العين لمدّة دقيقة كاملة. عقّم الكوب من جديد قبل معالجة العين الأخرى.

تحذير: لا تضع أي مستخلص عشبي، مهما كان نوعه، مباشرةً على العين فذلك يسبّب المزيد من الحكاك والوخز. لصنع الكمادة، انقَع ملعقة شاي من العشبة كما أشرنا أعلاه ثم صفّ الشاي ودعه يبرد. استخدمه لترطيب قماشة نظيفة. ضع القماشة على عينيك المغمضتين لمدة عشر دقائق كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

الرشح. أما إذا صاحَبت عقبولة الشفة الالتهاب فاستشِر الطبيب للتأكد من أن عينيك لم تُصابا بفيروس القوباء herpes.

إذا كانت البكتيريا هي المسبِّبة للإصابة فقد تفرز العين إفرازات صفراء ضاربة إلى الخضرة ويحمرّ بياض العين احمرارًا شديدًا. إن هذا الالتهاب مُعْدٍ، إذ يصيب في البدء إحدى العينين وينتقل إلى العين الأخرى وحتى إلى عيون مَن حولك من أهل وأصدقاء. تأكد من غسل يديك جيدًا بعد لمس عينيك وعدم استخدام الآخرين لمناشفك. ومن المفضل عدم لمس عينيك على الإطلاق.

عادةً ما تزول الالتهابات البكتيرية الخفيفة، أو الفيروسية الطفيفة، بعد عدة أيام من دون الحاجة إلى العلاج.

نصائح للتخلص من دمامل الجفن (الشحّاذ)

إن الودقة هي بثرة تظهر في منبت الرمش عند انسداد غدّة دهنية موجودة في الجفن وحدوث التهاب بكتيريّ حول المنبت. قد ينتقل الالتهاب أحياناً إلى المنابت الأخرى. وفي النهاية تتشقّق الكتلة ويخرج السائل الموجود فيها وهذا ما يخفّف من الألم، ثم يشفى الدّمّل بعد يومين أو ثلاثة أيام ويختفي.

تسبّب عدة عوامل، الدّمامل، ومنها تعرُّض العينين للقاح الزهور والملوّثات أو المواد الكيميائية المنتشرة في بيئتنا، والإصابة بحساسيّة، كالحساسيّة المصاحبة لحمّى القش.

ليس الدُّمل أو الشحاذ، خطيرًا وهو يزول بمفرده في معظم الأحيان، ولكن بإمكانك تسريع عملية الشفاء عبر وضع الكمادات الدافئة. المعدَّة من الماء فقط أو الشاي المستعمَل في غسول العينين. لمدة عشر دقائق إلى 15 دقيقة أربع مرات يوميًا. كما بإمكانك استخدام الكمَّادات الباردة بالتناوب مع الساخنة. ضع الكمَّادة الساخنة لمدة أربع دقائق ثم أتبِعها بالكمَّادة الباردة لمدة دقيقتين. كرّر العملية مرتين ثم انهِها بالكمّادة الساخنة.

لا تحاول أن تفقأ الدّمّل، أو تعصره، لأن ذلك قد يؤذي غشاء العين الرقيق. اصبر حتى يتشقّق الدّمّل بمفرده ثم اغسل العين بكاملها بالماء الدافئ، أو محلول الماء المالح الدافئ المصنوع من ربع ملعقة صغيرة من الملح مذابة بكوب من الماء الغالي لمدة عشر دقائق. إذا تورّم الجفن بكامله. وبخاصة إذا كنت مصابًا بالحمى والتوعك. فاتصِل بالطبيب فورًا.

العلاج بالعقاقير

قطرات العين والمراهم المضادة للبكتيريا

أوفلوكساسين Ofloxacin (Ocuflax)، بوليمكسين ب Polymyxin B (Neosporin)، وظيفتها: تقتل البكتيريا. آثارها الجانبية: زيغ مؤقت في البصر بعد استخدام المرهم، ووخز أو حرقة مؤقتة عند وضع المرهم أو القطرة.

قطرات العين المضادة للفيروسات

تريفلوريدين Trifluridine (Viroptic,Trifluorothymidine)، إيدوكسيريدين (Stoxil,Herpex). وظيفتها: تقتل فيروس القوباء الذي قد يسبّب التهاب باطن الجفن. آثارها الجانبية: وخز أو حرقة في العينين.

قطرات العين المضادة للحساسيّة

ليفوكاباستين Levocabastine (Livostin)، لودوكساميد Lodoxamide (Alomide)، أولوباتادين Olopatadine (Patanol). وظيفتها: تحدّ من إفراز الهيستامين المسبّب للحكاك في العينين. آثارها الجانبية: حرقة أو وخز خفيف مؤقت عند وضع القطرة.

العلاجات العشبية

لاستخدام الأعشاب التالية (باستثناء الشاي العادي) راجع: غسول وكمادات للعين (ص 453).

حشيشة الرُّمد Eyebright (Euphrasia officinalis)

تساعد هذه العشبة في علاج تهيُّج العين والتهاب باطن الجفن والالتهابات الناتجة عن الحساسيّة. كما أنها قابضة وملطفة ومضادة للبكتيريا.

أخيليا ذات الألف ورقة Yarrow (Achillea millefolium)

إن هذه العشبة قابضة ومضادة للبتكيريا والالتهابات وهي مفيدة لعلاج تهيُّج العين أو التهابها. تحذير: إذا كنت مصابًا بحساسية تجاه الأزهار التي تنتمي إلى فصيلة زهرة الربيع فقد تكون مصابًا بحساسية تجاه هذه العشبة أيضًا.

آذان الدُّبّ Mullein (Verbascum thapsus)

إن أزهار هذه العشبة مضادة للفيروسات وملطّفة، تساعد على الشفاء. يمكنك إضافتها إلى خليط الأعشاب لصنع غسول العين.

الشاي Tea (Camellia sinensis)



الشاي

إن الشاي علاج لالتهاب باطن الجفن، سهل وفي متناول الجميع. يحتوي الشاي الأخضر (كالشاي الأسود) على البيوفلافونويد bioflavonoid الذي يخفّف من الالتهاب البكتيريّ والفيروسيّ. ولكنه ليس غنيًّا بمادة التانين tannin المقلّصة للانسجة المتورّمة. بلّل كيس شاي - أخضر أو أسود - بالماء الدافئ وضعه على عينيك المغمضتَين لعدة دقائق. بإمكانك القيام بالأمر نفسه لعلاج الشحاذ أو الدمّل. إن هذه العملية تُعزّز الدورة الدموية في ذلك الجزء من الجسم وتمنع انتشار الالتهاب (إذا كانت عينك حمراء أو متورّمة، فبلّل الكيس بماء بارد بدلاً من الماء الدافئ).

الأعشاب التي تحتوي على البربرين

يكافح البربرين الميكروبات، ويمكنك إيجاد هذه المادة في الأعشاب التالية: الحوذان المرّ goldenseal، وجذر العنب الجبليّ Oregon graperoot، والبربريس، والخيط الذهبي gold thread. يقتل البربرين بكتيريا الستاف Staph والستريب Strep التي تسبّب التهاب باطن الجفن. لذلك تحتوي قطرات العين Murine على البريرين. إن هذه الأعشاب ممتازة ويمكن إيجادها في عدّة منتجات جاهزة للاستخدام في الغسول العشبية للعين.

الالتهاب الرئويّ

يبدأ الالتهاب الرئويّ Pneumonia بعوارض رشح حادة تزداد سوءًا ثم تتطور إلى سعال قوي ينتج عنه مخاط أخضر اللون. إذا صحبَت هذه العوارض عوارض أخرى، كالإرهاق والحمى وقِصَر النّفَس وآلام الصدر فعلى الأرجح أنك قد أُصبت بالتهاب رئويّ.

إن الالتهاب الرئويّ هو التهاب الأكياس الهوائية في الرئتَين، الناتج عن الفيروسات والبكتيريا والفطريات؛ يشخِّص الأطباء الالتهاب الرئويّ بالفحص العادي أو بالفحوص المخبرية أو بإجراء صورة شعاعية للصدر. تعتمد حدّة الحالة على الكائنات العضوية المسبِّبة لالتهاب الرئة وحدّة هذا الالتهاب وعوامل صحية أخرى، كأمراض الرئة المزمنة وضعف الجهاز المناعي، أو التقدم في السنّ.

إن الالتهاب الرئوي أخطر من الأمراض الرئوية الأخرى، كالتهاب الشُّعَب الهوائية Bronchitis، وقد يحتاج بعض المصابين به إلى دخول المستشفى للعلاج.

غالبًا ما يُصاب الأشخاص ذوو الأجهزة المناعية الضعيفة بالالتهابات الفطرية، لذا يكون علاجهم بالعقاقير المضادة للفطريات، كالكيتوكونازول ketoconazole. أما بالنسبة إلى الالتهاب الفيروسي فلا يوجد دواء له بعد.

الاستفادة من المضادات الحيوية

إذا اضطررتَ لتناول المضادات الحيوية لعلاج الالتهاب الرئوي فبإمكانك الوقاية من آثارها الجانبية الناتجة عن نقص البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي. إليك بعض المكمّلات الغذائية التي تعوّض هذا النقص:

- **الخمائر السكّرية:** تُستخدم هذه الخمائر المفيدة في أوروبا منذ عقود لتفادي الآثار الجانبية للمضادات الحيوية. فهي تمنع نموّ الفطريات وتخفّف من خطر التهاب القولون الذي يسبّبه تناول المضادات الحيوية. كما تحفّز هذه الخمائر إنتاج جزء من الجهاز المناعي يكافح الالتهابات في الأغشية المخاطية، كتلك الموجودة في الرئتَين. **الجرعة العادية:** برشامة تحتوي على 300 مليغرام من المواد الحيوية ثلاث مرات يوميًا، يتم تناولها بالتزامن مع تناول المضادات الحيوية وبعدها بأسبوع.
- **ألياف الأصباغ الحمضية acidophilus والبكتيريا المشقوقة bifidus:** إن هذين النوعين من البكتيريا النافعة هما النوعان الأساسيان اللذان تقتلهما المضادات الحيوية. ابدأ بتناولهما بالتزامن مع تناول المضادات الحيوية، ولكن عليك الاستمرار بتناولهما لمدة شهر بعد التوقف عن تناول المضادات، لضمان استبدالها استبدالاً تامًا. اشترِ أفضل أنواع المنتجات (ستجدها في متاجر الأطعمة الصحية) واتّبع التعليمات المذكورة على العبوة.

علاج الالتهاب الرئويّ في المنزل

عند الإصابة بالالتهاب الرئويّ من الضروري الحصول على غذاء سليم وصحّي ودعم جسديّ ونفسيّ لحالتك. احصل على قسطٍ وافر من النوم واطلب إلى أحد الأصدقاء، أو أفراد العائلة، المكوث معك في فترة مرضك، إذا كنت تعيش بمفردك لمساعدتك في إعداد الطعام وابتياع أدويتك وللاهتمام بك.

اتّبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة والفاصولياء والحساء والعصائر. تجنّب السُّكّر لأنه يعيق عمل الجهاز المناعي.

قد تشعر بارتياح أكبر إذا أعددت مغاطس الماء الدافئ أو أخذت حمامًا دافئًا. اشرب الكثير من السوائل للحفاظ على سيولة إفرازات الجهاز التنفسيّ والتخلص من السموم في جسمك.

إذا كانت العوارض التي تنتابك خفيفة فبإمكانك معالجة الالتهاب الرئويّ بالأعشاب. أما إذا زادت أعراضك سوءًا بعد بضعة أيام ولم تتحسّن فعليك تناول المضادات الحيوية. إذا كان سبب الالتهاب فيروسيًّا وفقًا لتشخيص الطبيب، فبإمكانك الاستفادة من الأعشاب المذكورة في هذا الفصل.

العلاج بالعقاقير

المضادات الحيوية

إرترومايسين Frythromycin، تيتراسيكلين Tetracycline، Trimethoprim sulfamethoxazolc، عقاقير سيفالوسبورين cephalosporin (Cefalexin). **وظيفتها:** تزيل البكتيريا من الرئتين. **آثارها الجانبية:** الطفح الجلدي، والتلبك المعويّ، والتلبك المَعِديّ، والالتهابات الخمائرية، والتهاب القولون الحاد.

العلاجات العشبية

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea spp.)

تعالج هذه العشبة الشهيرة والمنشّطة للجهاز المناعي الالتهابات عبر تعزيز مناعة الجسم لمكافحة الالتهاب، كما أنها تكافح البكتيريا بشكل مباشر. **الجرعة العادية:** 3 إلى 5 أكواب من الشاي يوميًّا (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق إلى 15 دقيقة على نار معتدلة)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة 3 إلى 5 مرات يوميًّا؛ أو برشامات تحتوي 500 إلى 1000 ميليغرام 3 إلى 5 مرات

يوميًّا. تحذير: قد يعاني بعض الأشخاص المصابين بحساسية تجاه فصيلة أزهار الربيع aster من حساسيّة تجاه الأخيناشيا.

الحوذان المرّ Goldenseal (Hydrastis canadensis)

وجذور عنب أوريغون Oregon graperoot (Berberis aquifolium)

تكافح هاتان العشبتان أنواعًا عديدة من البكتيريا والفطريات وقد تعزّزان نشاط الجهاز المناعي أيضًا. إن الحوذان المرّ البرّيّ نبتة مهدَّدة بالانقراض بسبب الإفراط في قطفها، لذا ابحث عن منتَج يحتوي هذه العشبة المزروعة أو استخدِم جذر عنب أوريغون Oregon graperoot بدلاً منها. الجرعة العادية: 3 إلى 5 أكواب من الشاي يوميًّا (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق على نار معتدلة)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة 3 إلى 5 مرات يوميًّا؛ أو برشامات تحتوي على 500 إلى 1000 ميليغرام يوميًّا مقسَّمة على 3 أو 4 جرعات.

الثوم Garlic (Allium sativum)

إن هذه العشبة المضادة للميكروبات والمتعدِّدة الاستعمال تكافح البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات. تناوَل بضعة فصوص من الثوم الطازج يوميًّا، أو انقَع الثوم المهروس في كمية متساوية من عصير الليمون الطازج والعسل وضَعْه في البرّاد لمدّة يومين. تناول ملعقة إلى ملعقتي شاي منه 3 إلى 4 مرات يوميًّا.

آذان الدّبّ Mullein (Verbascum thapsus)

تنشّط هذه العشبة البرية الشائعة الاستخدام الجهاز التنفسيّ بكامله وتكافح الالتهابات وتخفّف من تهيّج الأنسجة وتعالجه وتخفّف السعال. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق على نار معتدلة)؛ أو ثُمن ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة ثلاث مرات يوميًّا.

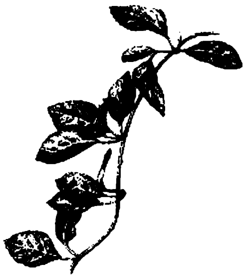


طيّون

طيّون Elecampane (Inula helenium)

لهذه العشبة فوائد عديدة: فهي تنشّط الرئتين وتخفّف السعال وتكافح البكتيريا وتفتح الشهية وتُعزّز عملية الهضم لمذاقها المرّ. لذا فهي تساعدك على الاستفادة ممّا تأكله.

الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْن ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة ثلاث مرات يوميًا. تحذير: لا تستخدمي العشبة في فترة الحمل.



شيزاندرا

شيزاندرا Schisandra (Schisandra chinensis)

إن هذه العشبة الصينية الشعبية منشّطة ومقوّية للرئتين وتعالج السّعال. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الثمار المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر إلى 15 دقيقة على نار معتدلة)، أو ثُمْن ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث مرات يوميًا. تحذير: تجنّب العشبة إذا كنت مصابًا بالحمى في فترة مرضك.

الأُشنة Usnea (Usnea spp.)

يكافح هذا الطُّحلب الطبي البكتيريا التي تسبّب عادة الالتهاب الرئويّ. لكن عناصره الفعّالة لا تذوب في الماء بسهولة؛ لذا، من المفضّل تناولها على شكل صبغة. الجرعة العادية: ربع ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة 3 إلى 5 مرات يوميًا.

السوس Licorice (Glycycrrhiza glabra)

لهذه العشبة فوائد كثيرة للرئتين، فهي مضادة للالتهاب ومهدّئة ومخفّفة للسعال. كما أنها تغذّي الغدد الكظرية التي تلعب دورًا هامًّا في الوقاية من الإجهاد. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق على نار معتدلة)؛ أو ثُمْن ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا. تحذير: تجنّبي السوس إذا كنتِ حاملاً، أو مرضعة. تجنّب هذه العشبة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، أو تتناول عقاقير لعلاج أمراض القلب، أو كنت تعاني من أمراض الكبد والكلى والغدة الدرقيّة.

فراسيون، حشيشة الكلاب Horehound (Marrubium vulgare)

تُنكّه هذه العشبة حبوب المصّ التي تباع في الصيدليات وهي تحفّز إنتاج المخاط وإخراج البلغم وتُرْخي عضلات الشّعَب الهوائية الملساء فتساعدك على التنفّس بسهولة أكبر. الجرعة العادية: كوبان إلى أربعة أكواب من الشاي يوميًا (انقّع ملعقة إلى ملعقتي

شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْن ملعقة إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

الزيوت الأساسية لعلاج الرئتين

لمعظم الزيوت الأساسية تأثير المضادات الحيوية، وأفضل طريقة لاستخدامها جميعًا هي تنشُّق بخارها لِتَدخل مكوّناتها الشافية عمق الرئتين. فزيت اليوكاليبتوس eucalyptus الأساسي مفيد جدًا لالتهاب الرئتين لأنه يزيل الاحتقان ويساعدك على التخلص من المخاط بالسعال. وزيت شجرة الشاي tea tree الأساسي مفيد أيضًا لأنه مضادّ قويّ للميكروبات.

لصنع البخار من الزيوت، صبّ الماء الساخن بحذر (بحيث يتصاعد منه البخار من دون أن يحرق الوجه) في وعاء مقاوم للحرارة وضعه على طاولة. أضف بضع قطرات من الزيت الأساسي وغطِّ رأسك بمنشفة وأبعِد رأسك 30 سنتمترًا عن الوعاء.

استنشِق الهواء بواسطة الأنف والفم حتى تفقد القدرة على استنشاق رائحة الزيوت العطرية. كرِّر العملية 3 مرات على الأقل.

بإمكانك إضافة هذه الزيوت الأساسية مباشرة على الصدر بعد تخفيفها بزيت نباتي. استخدِم حوالى 20 قطرة من زيت شجرة الشاي tea tree الأساسي أو اليوكاليبتوس لكل ملعقة طعام من زيت الزيتون، أو اللوز، أو الخروع، أو أي زيت مُحايد آخر.

يمكنك أيضًا صنع لُفافة ساخنة. بلِّل قماشة سميكة مصنوعة من القطن أو الفلانيل الصوفي، بزيت نباتي وسخّنها في الفرن على حرارة منخفضة. أضِف 10 إلى 20 قطرة من زيت اليوكاليتوس أو شجرة الشاي tea tree الأساسي إلى القماش وافركها لينتشر الزيت الأساسي داخلها. ضع اللفافة على صدرك (ينبغي أن تكون اللفافة دافئة لا ساخنة). لفّ القماشة بقطعة بلاستيكية لكي لا يتسخ السرير وضع فوقها "كيس" ماء ساخن hot-water bottle. أبقِ اللفافة على صدرك لمدة 20 إلى 30 دقيقة. كرِّر العملية مرة إلى ثلاث مرات يوميًا.

يزيد زيت الخروع - إذا استُخدم موضعيًا - من تدفُّق الدم ويحفّز الجهاز المناعي. يعتقد الخبراء في الطب الصيني التقليدي أنّه يُحرّك الطاقة فيوّجه اهتمام الجهاز المناعي إلى المكان الذي يحتاج إلى العناية في الجسم. بإمكانك أن تُدلّك منطقتَي الصدر والظهر بزيت الخروع مرة إلى مرتين يوميًا. تحذير: لا تتناول زيت الخروع أو أي زيت أساسي آخر.

شراب منخّم (طارد للبلغم) للسعال

يمكنك استبدال الأعشاب المذكورة أدناه بأي عشبة واردة في هذا الفصل لصنع وصفة الشراب المنخّم التالية، ولكن احذر الأعشاب التي تسبّب لك الحساسيّة.

½ كوب من الماء

½ كوب من العسل

1 - 2 ملعقة إلى ملعقتي شاي من أوراق آذان الدب mullein المجفّفة

1 - 2 ملعقة إلى ملعقتي شاي من أعشاب الفراسيون المجفّفة

1 - 2 ملعقة إلى ملعقتي شاي من أوراق حصى البان rosemary المجفّفة

1 - 2 ملعقة إلى ملعقتي شاي من لحاء القرفة cinnamon المطحون أو المكسّر

1 - 2 ملعقة إلى ملعقتي شاي من الزنجبيل الجاف ginger المفروم

رشة فلفل حرّيف

امزج المحتويات في قِدْر صغيرة واتركها تغلي على نار متوسطة. ثم خفّف الحرارة ودعها تسخن على نار هادئة من دون أن تغطي القدر حتى ينقص المزيج إلى النصف. ارفع القِدْر عن النار وصفّ المزيج ودعه يبرد. تناول نصف ملعقة إلى ملعقة شاي منه كل ساعتين. احفظه في الثلاجة.

حشيشة السُّعال Coltsfoot (Tussilago farfara)

تُخفّف هذه العشبة التقليدية من تشنُّجات الرئتين ومن الالتهاب. **الجرعة العادية:** كوبان إلى أربعة أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأزهار أو الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الغالي لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْن ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة ثلاث إلى أربع مرات يوميًا. **تحذير:** لا تستخدم هذه العشبة لأكثر من أربعة أسابيع.

الزوفا Hyssop (Hyssopus officinalis)

إن هذه العشبة مهدّئة للسعال ومضادة للتشنُّجات ولها خصائص مضادة للفيروسات، وهذا ما تشير إليه الدراسات التي أُجريت حول علاقة هذه العشبة بعلاج فيروس القوباء herpes والإيدز. تُستخدم هذه العشبة مع عشبة الفراسيون horehound أيضاً لعلاج مشاكل الرئة. **الجرعة العادية:** 3 إلى 4 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمْن ملعقة إلى ربع ملعقة

شاي من الصبغة ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

لحاء الكرز البرّي Wild Cherry Bark (Prunus serotina)

للكرز البري تأثير فعّال في تهدئة السعال. استخدِم هذه العشبة ليلاً فقط، إذا كان السعال يؤرقك، فمنع السعال له أثر مضاد في فترة الإصابة بالالتهاب الرئوي. الجرعة العادية: كوب من الشاي قبل النوم (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من اللحاء المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمن ملعقة إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة قبل النوم.

اليانسون Anise (Pimpenilla anisum)

يخفّف بزر هذه العشبة اللذيذة السعال عبر تهدئة تشنُّجات الجهاز التنفّسي. الجرعة العادية: كوبان إلى أربعة أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من البذور المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمن ملعقة إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة مرتين إلى أربع مرات يوميًا.

جذر الخطمي (الختميّة) Marshmallow Root (Althaea officinalis)
ولحاء الدردار اللزج Slippery Elm Bark (Ulmus rubra)

إن هاتين العشبتين ملطفتان، وهما تخفّفان من السعال عبر حماية الأنسجة المتهيّجة.

ضمادات عشبية

إن الضمادات العشبية علاج تقليدي فعّال جدًّا للالتهاب الرئوي. يصنع خبراء الأعشاب الضمادات من الأعشاب المولّدة للحرارة، كالخردل والزنجبيل و الثوم، لأنها تزيد من تدفق الدم والتنخّم. لصنع الضمادة، امزج 15 غرامًا من الزنجبيل، أو الخردل، أو الثّوم، و 15 غرامًا من الدردار اللزج أو الخطمي، وأضِف إليها الماء تدريجيًّا لصنع عجينة سميكة. رقّق العجينة وضع جزءًا منها على قماشة رقيقة.

ضع القماشة على صدرك أو ظهرك واتركها لمدة ربع إلى نصف ساعة. ارفع الضمادة مرارًا للتأكد من أن حرارة العجينة العشبية لم تحرق بشرتك. إذا شعرت بألم، أو بدأت بشرتك بالاحمرار، فانزع الضمادة فورًا. من المفضل طلب المساعدة عند استخدام الضمادة فمن الصعب عليك وضعها بمفردك. لا تُعاود استخدام العجينة نفسها، بل اصنع عجينة أخرى في كل مرة.

يستحسن تناولهما كشاي مهدِّئ. الجرعة العادية: كوبان إلى أربعة أكواب من الشاي يوميًا (سخِّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذر أو اللحاء المقطع في كوب من الماء لمدة عشر دقائق على نار معتدلة).

اللبلاب السامّ والبلوط والسمَّاق

إذا كنت تعاني من حساسيّة تجاه اللبلاب السامّ، أو البلوط، أو السمَّاق، فلا بد من أنك تذكر المرات التي تعرَّضتَ فيها لهذه النباتات. ولن تنسَ طبعًا احمرار بشرتك وإثارتها للحكاك بعد يوم أو ثلاثة أيام، ولا ظهور البثور وإفرازها وتشقّقها.

إذا تَنشَّقْتَ دخان هذه النباتات المحترقة، أو لامَسَ زيتها عينيك، أو شعرت بوخزٍ حادّ، أو التهب الطفح الجلدي، فاتصل بالطبيب. أما إذا لم يحصل ذلك، فقد تستطيع معالجة الحساسية بمفردك.

عليك أولاً إزالة الصمغ القوي الذي تخلّفه هذه النباتات السامة فور ملامستك إياها. اغسل بشرتك بكثير من الماء ثم اغسلها بالصابون. اغسل ثيابك وحذاءك وقفازيك وحيواناتك الأليفة وأدوات العناية بالحديقة وكل ما يُحتمَل أن يكون قد تعرَّض للنّبتة السامة. تذكر أن هذا الصَّمغ ينتقل بالملامسة بسهولة (لذا قد تنقل الحيوانات الأليفة الصَّمغ دون أن تصاب هي بالحساسيّة . فالصمغ يستقرّ على فروها).

إن الفكرة العامة من علاج الحساسية التي يسبِّبها التعرض للبلاب السام أو البلوط أو السمَّاق هي تخفيف الالتهاب وتجفيف البشرة. لذا عليك استخدام الأعشاب المضادة للالتهاب والقابضة وتجنُّب المراهم والكريمات الكثيفة التي تحبس الرطوبة. والأمر سيان بالنسبة إلى المنتجات غير العشبية.

العلاج بالعقاقير

مضادات الهيستامين

ديفينهيدرامين Diphenhydramine، العلاج الفموي (Benadryl)، أو الجل الموضعي (Dermarest). وظيفتها: تخفّف من الحكاك. آثار العلاج الفموي الجانبية: النعاس، وجفاف الفم والأنف والحلْق.

منتجات الكالامين calamine (Ivarest, Caladryl، وغيرها). وظيفتها: تجفّف الطُّفح وتخفّف من الحكاك. آثارها الجانبية: قد يمتص الجلد الملتهب كريمات الكالامين التي تحتوي على مخدّر موضعي (براموكسين pramoxine، ليدوكين lidocaine، بنزوكين benzocaine) بكميات كبيرة فتسبّب الحساسيّة.

الستيرويدات القشرية

هايدروكورتيزون Hydrocortisone، العلاج الموضعي Cortaid (Lanocort)، وغيرها؛ العلاج الفموي، ديكسوميثازون dexomethasone (Decadron)، بردنيزون prednisone (Orosone). وظيفتها: تخفّف الحكاك والالتهابات. آثار العلاج الموضعي الجانبية قصيرة الأمد: لا توجد. آثار العلاج الفموي الجانبية: حَبّ الشباب، وعُسْر الهضم، والغثيان، والقيء، والريح، والصداع، والدّوار، والأرق، وضعف الشهية.

العلاجات العشبية

حشيشة الصَمغ Grindelia (Grindelia squarrosa, G. robusta)

لهذه العشبة صمغ لزج يمكن استخدامه لعلاج الحساسية التي تسبّبها النّباتات السامة. تمزج صبغة حشيشة الصَمغ بكمية متساوية من الماء البارد. بَلّل قماشة (كمّادة) بالمحلول وضَعْها على البشرة المصابة. بإمكانك تكرار العملية كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

إمباشَنْس Jewelweed (Impatiens capensis)

إن هذه العشبة شهيرة في علاج الالتهابات التي يسبّبها التعرض لهذه النباتات السامة. ضع أوراق العشبة المهروسة على البشرة أو اصنَع كمادّة من الشاي أو المستخلص السائل. لصنع الشاي، انقَع ملعقة شاي مليئة بالأوراق المجفّفة، أو ملعقتي شاي من الأوراق الطازجة، في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق؛ صَفِّ المزيج ودعه يبرد.

لاستخدام المستخلص السائل، أضِف ملعقة شاي من المستخلص إلى كوب من الماء البارد. بلِّل قطعة قماش بالمستخلص وضعها على الطفح الجلدي. كرِّر العملية كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

لسان الحَمَل Plantain (Plantago spp.)

تحتوي هذه العشبة الشائعة الاستخدام على مواد مهدِّئة تُدعى الآلانتوين allantoin وهي مضادة للالتهاب والميكروبات وتسرِّع من عملية شفاء الجروح. عند الإصابة بطفح جلدي، أو حتى لسعة بعوضة، اقطف بعض الأوراق واغسلها واهرسها وضَعْها ككمادة على الطفح الجلدي. كرِّر العملية كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

الصبّار Aloe (Aloe vera)

تُستخدم هذه العشبة المعروفة لعلاج حروق الشمس وهي مهدِّئة ومضادة للالتهاب والبكتيريا وتسرِّع من عملية الشفاء؛ لذا فهي مفيدة لعلاج الوخز الذي يسبِّبه التعرض للنباتات السامة. قصّ ورقة صبّار بالسكين واغرف الجِل منها واستخدمه كلما دعت الحاجة إلى ذلك. بإمكانك البحث عن منتج صبّار جاهز، ولكن تأكد من أنه يحتوي على الصبّار الصافي.

الهماملس Witch Hazel (Hamamelis virginiana)

إن هذه العشبة مهدِّئة ومبرِّدة ومجفِّفة وهي مفيدة لعلاج الطفح الجلدي. إن أسهل طريقة لاستخدام هذه العشبة هي بشراء المستخلص السائل المتوفر في معظم الصيدليات. ضع المستخلص على الطفح عند الضرورة. بلِّل قطعة قماش نظيفة بالمستخلص وضَعْها على الطفح.


الشوفان

الخيار Cucumber (Cucumis sativus)

للخيار تأثير مبرِّد على البشرة. بإمكانك وضع بضع شرائح من الخيار، أو هرسها في الخلاط الكهربائي ووضعها على البشرة وتغطيتها بقطعة قماش والاستلقاء لبعض الوقت. كرِّر العملية كلما رغبت في ذلك.

الشوفان Oats (Avena Sativa)

إن هذه العشبة علاج قديم ومعروف للتخفيف من الحكاك. ضع نصف كوب إلى كوب من الشوفان الطازج المقطع في كيس شاشيّ أو جورب رياضي نظيف، واربطه وغطّسه في مغطس بينما تقوم بملئه بماء بارد. بإمكانك استخدامه ككمادة أيضاً، كما يمكنك إضافة 3 إلى 5 قطرات من زيت النعناع البستاني الأساسي إلى مغطس الشوفان لمزيد من التبريد. تحذير: لا تتجاوز عدد القطرات المذكورة لأن الزيت شديد التركيز وقد يسبّب تهيُّج البشرة.

الشاي Tea (Camellia sinensis)

إذا أُصبت بحساسيّة ناتجة عن التعرّض للنباتات السامة فما لك بديل عن الشاي. فهو يحتوي على مواد مانعة للتأكسد وعلى مادة التّانين التي تخفف الالتهاب. بَلّل كيسًا من الشاي (الأسود أو الأخضر) ثم ضعه على البشرة. كرّر العملية كلّما دعت الحاجة إلى ذلك.

علاجات فعّالة للحكاك

إذا لم يسبق لك التعرّض للنباتات السامّة فإن المرة الأولى ستكون مزعجة جدًّا إلاّ أن هناك العديد من العلاجات المفيدة لهذه الحالة:

- أضِف نصف كوب من بيكاربونات الصودا إلى مغطس ماء دافئ.
- ادهن المناطق المصابة بمعجون مصنوع من بيكاربونات الصودا والماء.
- امزج مسحوق بودرة الصلصال الأخضر بالماء لصنع علاج يفضّله مؤلف كتاب "الأطفال والأعشاب والصحة" Kids, Herbs and Health. فالصلصال يمتص الزيوت، بما في ذلك صمغ النباتات المسبّب للحكاك، ويبرّد البشرة. يمكن إيجاد هذه البودرة في متاجر الأطعمة الصحية.
- ضع الثلج على البشرة: بالرغم من أن هذا العلاج سريع إلاّ أنه مؤقت. استخدِم لفافة باردة، أو مكعبات الثلج، في كيس من النايلون.
- خَطّط للوقاية من الإصابة: تعلّم كيفية تفادي هذه النباتات السامة كأن تعرف أين تنمو وكيف يكون شكلها في مختلف المواسم. إذا كانت هذه النباتات تنمو في حديقتك فتعرّف إلى أفضل الطرق للتخلص منها نهائيًا.

تضخُّم البروستات

تسبِّب غدة البروستات، بالرغم من صغر حجمها، مشاكل كثيرة للرجال. تتمركز غدة البروستات أسفل مجرى البول الذي ينقل البول من المثانة إلى القضيب وتلتفّ حوله. لذلك حين تتضخم الغدة تمنع تدفق البول.

إن العوارض المبكرة لتضخُّم البروستات تصيب الرجال بين منتصف الأربعينيات وأواخر الخمسينيات من العمر وقد تظهر في سن أبكر من ذلك. من المؤشرات الأولى «تقطُّع» التبوُّل وصعوبته. مع الوقت تتطلب هذه العملية جهدًا أكبر لإفراغ المثانة ممّا

غذاء صحي للبروستات

إن الأعشاب الطبية هي مجرد بديل واحد من بدائل طبيعية أخرى لعلاج تضخُّم البروستات.

- **تخلَّص من المشكلة بتناول الزنك:** يمنع هذا المعدن نشاط إنزيم يساهم في تضخم البروستات. تشمل المصادر الغذائية الغنية بالزنك، المحار، والقشريات من ثمارالبحر (كالقريدس)، واللحم الأحمر، والزنجبيل، والبيض، والمكسّرات، والبزر، والحبوب. يقترح الخبراء عادةً تناول 25 إلى 60 ميليغرامًا من الزنك يوميًّا للرجال المصابين بهذا التضخم.
- **ضاعِف كمية البروتين في الطعام:** تمنع البروتينات، شأنها شأن الزنك، نشاط الإنزيم الذي يساهم في تضخُّم البروستات، أما انخفاض البروتينات فيسبب ارتفاع معدَّل التستوستيرون "الضارّ" (ديهايدروتستوستيرون DHT dihydrotestosterone). ولبروتين الصويا فائدة كبيرة فهو غني بالمواد المشابهة للهورمونات والتي تُدعى الإيزوفلافون isoflavones وهي تمنع النشاط الزائد للإستروجين وتخفِّض من مستوى التستوستيرون "الضارّ". كما تحتوي على مواد تُدعى الفيتوستيرول phytosterols، تزيد من دفق البول. تناول 90 إلى 120 غرامًا من حبوب الصويا، أو التوفو، أو التيمبي tempch، أو مسحوق

يعني التهابها وتكرار التبول الليلي. في بعض الحالات الحادة قد يعود البول إلى الكلْيَتَين فَيُتْلفهما.

عند تضخُّم البروستات لأسباب مختلفة عن الإصابة بالسرطان أو الالتهاب، يطلق الأطباء عليه اسم التضخم الحميد للبروستات (benign prostatic hypertrophy BPH). إن هذه الحالة المَرَضية هي من أكثر الحالات شيوعًا لدى الرجال. تُقدّر إصابة 50 إلى 60 في المائة من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 بهذا المرض، و90 في المائة من الرجال الذين تجاوزوا سن الثمانين به بدرجة معيّنة. أما كلفة العلاج فهي عالية جدًّا؛ فالكلفة السنوية للعمليات الجراحية والعلاج في المستشفى في الولايات المتحدة وحدها تتجاوز المليار دولار.

ما هو سبب انتشار حالة تضخُّم البروستات؟ يعتقد الخبراء أن هناك سببَين: التغيرات الهورمونية الطبيعية التي تطرأ عند التقدم في السن، والعوامل البيئية.

بروتين الصويا كل يوم.

- **تناوَل السمك أو بزر الكتان:** إن الأحماض الدهنية الأساسية المستخرَجة من الأسماك، كسمك السلمون والقدّ وغيرها، أو بزر الكتان، تزيل عوارض تضخُّم البروستات فهي تخفّف من الالتهاب الذي يُسبِّب تضخم البروستات؛ من الأفضل تناول بزر الكتان في وجبة من البزر المطحون. **الجرعة العادية:** ملعقتان إلى أربع ملاعق طعام من البزر في الحليب المخفوق أو عصير الفاكهة المثلَّج أو رشّة مع الطعام يوميًّا. إذا رغبت بتناول السمك فقط فتناوله ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيًّا.

- **تناوَل الكثير من الطماطم:** إن الطماطم غنية باللايكوبين lycopene، وهو الصّباغ المضاد للتأكسد المشابه للبيتاكاروتين beta-carotene، ولكنه أكثر فاعلية في علاج تضخم البروستات. يبدو أن اللايكوبين الموجود في الطماطم الطازجة يصعب امتصاصه. أما الطماطم المطبوخة فهي سهلة الامتصاص وبخاصة عند مزجها بالزيت. ويمكن الحصول على اللايكوبين من الكاتشاب العضوي وصلصة الطماطم الطبيعية. كما يمكن شراء أقراص اللايكوبين الجاهزة. **الجرعة العادية:** 10 إلى 30 ميليغرامًا يوميًّا.

لا تُعالِج هذه الحالة بمفردك

إن عوارض تضخم البروستات تثير قلق الكثير من الرجال، إلا أن بعض حالاتها ليست خطيرة، ويمكن اتخاذ الكثير من الإجراءات الوقائية. ولكن ينبغي تشخيص الحالة بدقة لأن موقع الغدّة المتضخّمة قد يصعّب عملية التشخيص لضمان عدم وجود أيّ ورم سرطانيّ؛ لذا، إذا أُصبتَ بأحد العوارض يجب إبلاغ الطبيب بذلك.

تتغيّر مستويات الهورمونات عند الرجال في منتصف العمر، تمامًا كالنساء. وتُظهر الأبحاث أن مستوى التستوستيرون - الهورمون الذكريّ المسيطر - يأخذ في الانخفاض بينما يرتفع مستوى الإستروجين والبرولاكتين - الهورمونين الأنثويّين - قليلاً. عند هبوط مستوى التستوستيرون في الدم يزداد معدّل تحوُّل هذا الهورمون إلى (DHT) الديهايدروتستوستيرون (الهورمون "الضارّ") في البروستات على وجه الخصوص، فتبدأ خلايا البروستات بالنمو.

تؤدي بعض المواد الكيميائية العضوية السامّة إلى تراكم التستوسيترون الضارّ في البروستات. إن كثيرًا من هذه المواد السامّة هي بقايا محلولات صناعية ومبيدات حشرية، كالكادميوم cadmium. كما يؤدي ارتفاع نسبة الكولسترول إلى تراكم التستوستيرون الضارّ أيضًا. ويمكن الحدّ من ازدياد إنتاج DHT عبر تغيير النظام الغذائي وتناول بعض العقاقير والأعشاب.

العلاج بالعقاقير

مضادات مستقبِلات الأدرينالين

تيرازوسين Terazosin (Hytrin)، دوكسازوسين Doxazosin (Cardura)، برازوسين Prazosin (Minipress). **وظيفتها:** ترخي العضلات الملساء في البروستات وعنق المثانة لتسهيل عملية التبوُّل. **آثارها الجانبية:** الإرهاق، وجفاف الحلق، والصداع، والدّوار، وانخفاض ضغط الدم.

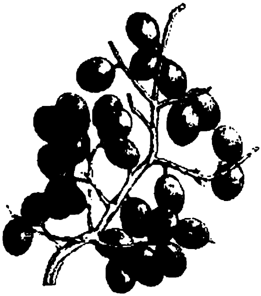
عقاقير أخرى

فيناستيريد Finasteride (Proscar). **وظيفتها:** تخفّف من مستوى التستوستيرون الضارّ في الدم وتقلّص حجم البروستات المتضخمة، ولكنها فعّالة بالنسبة إلى 30 في المئة من الرجال فقط. **آثارها الجانبية:** فقدان الرغبة الجنسية، والضعف الجنسي.

العلاجات العشبية

النّخلة المنشارية، البلميط المنشاري Saw Palmetto (Serenoa repens)

بالرغم من أن هذه العشبة تنمو في براري المناطق الساحلية في ولايات فلوريدا وكارولينا الجنوبية وجيورجيا، إلا أن معظم الدراسات التي أُجريت عليها كانت في ألمانيا وفرنسا وإيطاليا. يستخدم الأطباء المختصّون في علاج أمراض الجهاز البولي ثمار هذه العشبة منذ سنوات لعلاج تضخُّم البروستات، مع أنها لم تكن علاجًا مقبولاً في الولايات المتحدة. وتؤكد أكثر من 17 دراسة فاعلية هذه العشبة وسلامتها؛ وقد كشفت إحدى الدراسات التي قارنت العشبة بعقار Proscar فاعليتها المماثلة لفاعلية هذا العقار، ولكن مع آثار جانبية أقل. **الجرعة العادية:** 160 ملغ من المستخلص القابل للذوبان في الدهون fat-soluble، والذي يحتوي على 85 إلى 95 في المئة من الأحماض الدهنية والسيترول، مرتين يوميًا على مدى عدّة أشهر. (يتطلب ظهور نتائج العلاج بالعشبة عدة أشهر، ولكن يمكن تناولها دون التقيّد بفترة زمنية).



البلميط المنشاري

القراصيا الأفريقية Pygeum (Prunus africanum)

تنمو شجرة القراصيا هذه في جبال أفريقيا وتُستعمل مستخلصات لحائها في أوروبا منذ أكثر من 30 سنة لعلاج تضخُّم البروستات. تحتوي اللحاء على مواد تعمل على الحدّ من التورم والالتهاب في البروستات ومنع تأثير التستوستيرون الضار. أظهرت أكثر من تسع دراسات أُجريت على مئات الرجال قدرة العشبة على تحسين تدفق البول والحدّ من التبوُّل الليلي وتحسين حياة المصابين بالتضخم. على الرغم من أن هذه العشبة تعمل بفاعلية كبيرة إذا تمّت إضافتها إلى البلميط المنشاري saw palmetto، إلاّ أن المشكلة الوحيدة تكمن في كون هذه العشبة من النباتات المعرَّضة للانقراض. لذا ينصح الخبراء بتناول بدائل هذه العشبة قبل تناولها وتركها كحلّ أخير إذا لم تنفع الأعشاب الخرى. **الجرعة العادية:** 50 إلى 100 ميلغرام من المنتج المعياري الذي يحتوي على 14 في المئة من

مادة التريتريين triterpene و 0.5 في المئة من n-docosanol مرتين يوميًا. تحذير: قد يصاب بعض الأشخاص بتلبك خفيف في المعدة عند تناول العشبة.

القرّاص Stinging Nettle (Urtica dioica)

يستخدم خبراء الأعشاب هذه العشبة الشائعة كمدرّ للبول. وبالرغم من عدم إجراء دراسات مكثّفة عليها، إلاّ أن الأبحاث الأوروبية أظهرت خصائصها المضادة للالتهاب التي تحدّ من أمراض تضخم البروستات. بما أن جذر القراص لا يقلّص حجم الغدة المتضخمة فالأفضل استخدامه مع البلميط المنشاري saw palmetto. الجرعة العادية: 300 إلى 400 مليغرام من مستخلص جذر القراص يوميًا؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة يوميًا. تحذير: قد يسبب القراص تلبكًا معويًا خفيفاً أو إسهالاً عارضًا.

بزر اليقطين Pumpkin Seed (Curcubita pepo)

إن بزر اليقطين الطازج علاج تقليدي شعبي للتخلص من الديدان والطفيليات المعوية. أما في أوكرانيا فيُستخدم لعلاج التهاب البروستات. وفي أوروبا يضاف زيت بزر اليقطين إلى البلميط المنشاري saw palmetto لصنع منتجات لعلاج تضخّم البروستات. كشف الباحثون أن زيت بزر اليقطين يزيد من دفق البول وهو يحتوي على مكوّنات أخرى تساعد في علاج تضخّم البروستات. الجرعة العادية: أقصاها 3 ملاعق طعام من البزر المطحون يوميًا؛ أو 500 إلى 600 ملليغرام من زيت بزر اليقطين على شكل برشامات يوميًا.

داء رينو

كلنا يُعاني من برودة اليدين أحيانًا، ولكن الأشخاص المصابين بداء رينو يختلفون عن الآخرين في هذه الحالة. فالبرد والإجهاد العاطفي يسبّبان ضيق الأوعية الدموية الصغيرة في أصابع اليدين والقدمَين مما يعيق الدورة الدموية بشكل كبير. تصبح هذه الأطراف في البدء بيضاء اللون، أو زرقاء، ثم حمراء أحياناً. يُصاحب نوبات داء رينو الألم والخدر والقشعريرة وقد يتقرح جلد أطراف الأصابع. قد يصيب داء رينو اللسان وطرف الأنف أيضًا.

في المناخ البارد والرطب يُصاب حوالى 20 إلى 30 في المئة من النساء بهذا المرض، بينما يصاب به 4 إلى 13 في المئة فقط من الرجال. إن سبب المرحلة الأولى من داء رينو ما زال غير معروف إذ تظهر العوارض في أواخر فترة المراهقة وبداية العشرينيات من العمر. يصيب الداء اليدين وغالبًا الرِّجلين.

أما في المرحلة الثانية من داءِ رينو Raynaud's فتبدأ مشاكل الدورة الدموية نتيجة الإصابة بالتهاب المفاصل، أو تصلّب الجلد scleroderma، أو الأزمة الميكانيكية (حالة تظهر بسبب استخدام أداة اهتزازية بشكل متكرر مثلاً). يبدأ هذا المرض في سنّ متأخرة ويصاب به في الغالب طرفٌ واحد من الجسم.

أما بالنسبة إلى الحالات الصعبة التي لا تتجاوب مع العلاج بالعقاقير الطبية فيتمّ فيها اللجوء إلى العملية الجراحية بحيث يتمّ قطع الأعصاب التي تسبب ضيق الأوعية الدموية في اليدين. أما طرق العلاج الجديدة فتقطع الأعصاب الموجودة في اليدين، وليس قرب النخاع الشوكي. إذا كانت عوارض إصابتك خفيفة فلن تحتاج على الأرجح إلى العقاقير أو الجراحة الطبية.

العلاج بالعقاقير

مانعات مسالك الكالسيوم Calcium channel Blockers

نيفيديبين Nifedipinc (Adalat, Procardia)، أملوديبين Amlodipine (Norvasc, Lotrel)، ديلتيازيم Diltiazem (Dilacor-XR, Caradizem)، فيلوديبين Fclodipine (Renedil, Plendil,)

أساليب سهلة لعلاج داء رينو

إن علاج المرحلة الأولى من داء رينو سهل وغير مكلف: تفادَ التعرُّض للبرد وإذا كانت المشاكل النفسية تسبِّب عوارض داء رينو فتعلَّم كيفيَّة التحكم بالإجهاد. لتفادي التعرُّض للبرد أبقِ يديك وقدميك دافئتين. البس قفازَين وجوارب سميكة وقبعة كي يبقى جسمك دافئًا. في الأيام الباردة، ارتدِ ثيابًا سميكة قبل الخروج من المنزل وقفازَين حتى وإن كانت المسافة من منزلك إلى السيارة قصيرة. يضطر بعض الأشخاص المصابين بداء رينو إلى ارتداء قفازات لإخراج الأطعمة من البرَّاد. إذا كنت تحبّ الرياضة الشتوية فارتدِ القفازات والأحذية التي تعمل على البطارية، أو ضع لفائف دافئة على اليدين والقدمين. إذا ظهرت العوارض بالرغم من الإجراءات الوقائية فغطِّس يديك بالماء الدافئ (وليس الساخن)، أو ضعهما بين فخذيك، أو تحت إبطيك.

إذا كان الإجهاد stress هو سبب الإصابة بهذا الداء فالتحِق ببرامج الاسترخاء أو تعلَّم اليوغا والتأمل. تجنَّب التبغ، فالنيكوتين يسبّب ضيق الأوعية الدموية في الأطراف.

(Lexxel)، إيسراديبين Isradipine (Dyna Circ). وظيفتها: تمنع ضيق الأوعية الدموية الصغيرة، وتحدّ من تكتُّل اللويحات للتخفيف من انسداد الأوعية الصغيرة. الآثار الجانبية: التعب، والدّوار، والصداع، وخدر أو وخز في اليدين والقدمين، وتورُّم الكاحلين والقدمين، والغثيان، والإمساك، وقِصَر النفَس.

العلاجات العشبية

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

يحسّن مستخلص أوراق الجنكة من حركة الدورة الدموية في الدماغ والأطراف عبر توسيع الأوعية الدموية الصغيرة، ويحمي الخلايا من التعرُّض لانخفاض الأوكسيجين (الناتج عن الإصابة بنوبة داء رينو)، ويمنع تكتُّل اللويحات وتسبُّبها بانسداد الأوعية الدموية الصغيرة. كما أن الجنكة مضادة للتأكسد وقد أثبتت العديد من الدراسات قدرتها على تحسين الدورة الدموية. ما زالت الدراسات الخاصة بالفوائد المحتمَلة للجنكة في علاج داء رينو طور الإعداد، ولكن العديد من خبراء الأعشاب يوصون مرضاهم بتناول هذه العشبة. الجرعة العادية: 120 إلى 160 ميلغرامًا من المستخلص المعياري الذي يحتوي على 6 في المئة من التربين لاكتون terpene lactone و 24 في المئة من الفلافون غلايكوسايد

flavone glycosides مقسّمة إلى جرعتين أو ثلاث جرعات يوميًّا. تحذير: لا تتناول العشبة إذا كنت تتناول العقاقير المسيّلة للدم، كالورفارين أو الأسبيرين.

أُويسة العنب Bilberry (Vaccinium myrtillus)

تحتوي هذه العشبة على مادة الفلافونويد flavonoid التي تُدعى الآنتوسيانوسايد anthocyanoside والتي تحتوي على مضادات فعّالة للتأكسد، وتمنع إفراز المواد المسبّبة للالتهاب، وتحافظ على صحة الشعيرات الدموية، وتُرْخي الأوعية الدموية الصغيرة. كما أنها تحافظ على الأوعية الدموية بعد توقف الدورة الدموية مؤقتًا خلال الإصابة بنوبة داء رينو. وبالرغم من عدم إجراء دراسات على مرضى داء رينو، إلاّ أن هذه العشبة فعّالة في علاج هشاشة الشعيرات الدموية، والدوالي، وأمراض وعائية أخرى. الجرعة العادية: 240 إلى 480 ميليغرامًا على شكل برشامات أو أقراص معيارية تحتوي على 25 في المئة من الآنتوسيانوسايد مقسّمة إلى جرعتين أو ثلاث جرعات يوميًّا.

الثوم Garlic (Allium sativum)

يحسّن الثوم، شأنه شأن الجنكة، من حالة العرج المتقطّع وهو مرض متعلّق بخلل في الدورة الدموية. يمنع الثوم تكتّل اللويحات ويفتّت تجلطات الدم ويخفّف من ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكولسترول وهو مضاد للتأكسد. تساعد جميع هذه الخصائص مرضى داء رينو في الحفاظ على صحة أوعيتهم الدموية. الجرعة العادية: أقصاها ثلاث برشامات تحتوي على 500 إلى 600 مليليغرام يوميًّا، أو فصان طازجان من الثوم يوميًّا، مهروسان أو ممزوجان بالطعام. تحذير: إذا كنت تتناول عقاقير مسيّلة للدم فاستشِر طبيبك قبل تناول الثوم.

الفلفل الحرّيف Cayenne (Capsicum annuum)

يحدّ الفلفل الحرّيف المضاد للتأكسد من مستوى الكولسترول في الدم ويمنع تكتُّل اللويحات. كما أنه يساعدك على الحفاظ على الدفء. بإمكانك وضع مرهم يحتوي على الفلفل الحريّف، أو الكابسيسين capsaicin، على اليدين والقدمين ويمكنك إيجاد هذه المراهم في معظم الصيدليات. الجرعة العادية: أقصاها 3 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًّا؛ أو 5 إلى 10 قطرات من الصبغة في الماء مرّة إلى ثلاث مرات يوميًّا. تحذير: اغسِل يديك جيدًا بعد وضع مرهم الفلفل لتفادي ملامسته للعينين ومناطق حساسة أخرى من الجسم. يسبب الإفراط في تناول الفلفل تهيّج الجهاز المعوي لدى بعض الأشخاص.

مُكمّلات غذائية تساعد في التخلص من البرد

بالرغم من عدم وجود الكثير من الدراسات حول المكمّلات الغذائية والفيتامينات المخصّصة لعلاج داء رينو، إلاّ أن العديد منها يؤثر على الدورة الدموية وقد تم اكتشاف نقص في هذه المكملات لدى الكثير من المصابين بداء رينو.

- **إينوسيتول هيكسانيكوتينات Inositol hexanicotinate**: لا يسبّب هذا النوع من النياسين احمرار البشرة، بخلاف الأنواع الأخرى. وقد أظهرت دراستان أُجريتا على مرضى داء رينو التأثير الإيجابي لهذا المكمّل الغذائي. كما أظهرت إحدى الدراسات أن تناول جرعة تحتوي على 4000 ميليغرام يوميًا يحدّ من عوارض داء رينو. **الجرعة العادية**: 500 ميليغرام 3 مرات يوميًا في أول أسبوعين من العلاج ثم 1000 ميليغرام 3 مرات يوميًا.

- **الماغنيزيوم**: يلعب النقص في هذا المعدن دورًا كبيرًا في الإصابة بداء رينو كما أن غير المصابين به يتعرضون لضيق الأوعية الدموية. من الأفضل تناول 350 ميليغرامًا من الماغنيزيوم (للرجال) و 280 ميليغرامًا (للنساء) (320 ميليغرامًا إن كنتِ حاملاً). يمكن إيجاد الماغنيزيوم في المصادر الغذائية التالية: عشب البحر kelp، ونخالة القمح، ونواة القمح (رشيم القمح) wheat germ، والدبس، وخميرة الشعير، والمكسرات، والفول السوداني، والتوفو، وحبوب كاملة أخرى.

- **الأحماض الدهنية الأساسية**: تكافح هذه الأحماض أحيانًا الالتهابات المسبّبة للإصابة بداء رينو. وقد أظهرت الدراسات أن العلاج بهذه الأحماض الدهنية له تأثير إيجابي خفيف على مرضى داء رينو. يمكن تناول زيت بزر الكتان فهو غني بنوعين من الأحماض الدهنية الأساسية وغير مكلف. **الجرعة العادية**: ملعقة إلى ملعقتي طعام من زيت بزر الكتان يوميًا. أظهرت الدراسات قدرة زيت زهرة الربيع الأخدرية على توسيع الشرايين والأوعية الدموية؛ لذا بإمكانك تجربته متّبعًا التعليمات المذكورة على العبوة.

- **مضادات التأكسد**: تُساعد هذه المجموعة من المغذّيات مرضى داء رينو في التخلص من الجذور الحرّة المسبّبة لتلف الأنسجة والتي تتكاثر عند تباطؤ الدورة الدموية بشكل كبير. من المغذّيات المفيدة نذكر الفيتامين ج (C) 500 ميليغرام، مرة أو مرتين يوميًا، والفيتامين هـ (E) 400 وحدة يوميًا.

الزَنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

إن الزنجبيل مضاد للتأكسد ومولّد للحرارة ويمنع تكتُّل اللويحات ويخفّض مستوى الكولسترول. كما يخفّف الزنجبيل من الالتهاب والألم. الجرعة العادية: أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام منه يوميًّا؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي من مسحوق الزنجبيل الممزوج بالطعام يوميًّا؛ وملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذر الطازج المبشور يوميًا؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة في الماء 3 مرات يوميًّا. تحذير: إذا كنت تتناول مسيِّلاً للدم فاستشِر طبيبك قبل تناول الزنجبيل لغايات طبية.

الزَعرور البّري Hawthorn (Crataegus spp.)

إن هذه العشبة منشِّطة للقلب والأوعية الدموية وهي تزيد من متانة الأوعية وانقباض القلب، وبالتالي تضاعف من تدفّق الدم إلى الأطراف. وبالرغم من أن هذه العشبة تُستخدم في علاج قصور القلب إلاّ أن الكثير من الخبراء يشعرون أن لها فائدة في علاج مرضى داء رينو. ركّزت معظم الدراسات على أزهار الزعرور البري وأوراقه التي تصنع منها معظم البرشامات والأقراص والأصباغ. أما الشاي المصنوع من الثمار فمفيد أيضًا للدورة الدموية. الجرعة العادية: أقصاها 9 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام من العشبة غير المعيارية، أو 160 ميليغرامًا من العشبة غير المعيارية 3 مرات يوميًّا؛ أو 160 ميليغرامًا من المنتج المعياري الذي يحتوي على الأوليغوميريك بروسيانيدين Oligomeric procyanidin 3 مرات يوميًّا؛ أو 3 إلى 4 أكواب من الشاي يوميًّا (سخّن ملعقة شاي من الثمار المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر إلى 15 دقيقة على نار هادئة).

غوتوكولا Gotu Kola (Centella asiatica)

تحافظ هذه العشبة على صحة البشرة والأنسجة الجلدية الداخلية. أثبتت إحدى الدراسات التي أُجريت على أشخاص مصابين بتصلُّب الجلد scleroderma فاعلية هذه العشبة في تخفيف العوارض، بما في ذلك آلام المفاصل وصعوبة تحريك الأصابع. يصاب معظم الأشخاص المصابين بتصلب الجلد بداء رينو. إذا كنت تعاني من أحد هذه العوارض فبإمكانك تجربة هذه العشبة. الجرعة العادية: أقصاها ثماني برشامات غير



معيارية تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًّا مقسّمة إلى 3 جرعات؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يوميًا، أو 20 ميليغرامًا من المنتج المعياري 3 مرات يوميًّا.

الجَرَب

إن الجَرَب حشرة مجهرية تثقب سطح البشرة لوضع بيضها. تنقل ملاءات السرير أو الثياب الملوثة، هذه الحشرة وتسبّب حكاكًا مستمرًّا يضاهي العثّ، أو اللبلاب السامّ في قوّته.

تسبّب هذه الحشرة جروحًا تأتي بشكل خطوط على اليدين والرّسغَين والإبطَين والأعضاء التناسلية والجانب الداخلي للفخذَين والمِرفقَين. يمكن رؤية الحشرة وبيضها بواسطة مجهر، أو زجاج مكبّر. يُصاب الأشخاص بهذه الحشرة عن طريق العدوى وبخاصة في الأماكن التي يحتك فيها الناس بعضهم ببعض، كالمدارس والمخيّمات الصيفية ودور العجزة. يُصاب مرضى الجهاز المناعي، كمرضى الإيدز مثلاً، بالحشرة أكثر من غيرهم. إن الجَرَب القشري، أو النروجي، نوع خاص يصعب علاجه.

إذا كنت أنت، أو أحد أفراد عائلتك، مصابًا بالجَرَب فتأكّد من غسل كل الأغطية والملاءات قبل العلاج وأثناءه وبعده. راقِب حيواناتك الأليفة فقد تكون مصدرًا لنقل الجَرَب.

إن علاج الجرب مخصّص لقتل الحشرات والحدّ من الحكاك الذي قد يستمرّ حتى بعد موت الحشرات جميعًا. ستحتاج أيضًا إلى تفادي الالتهاب الذي تسبّبه البكتيريا.

لم تُجرَ أيّة اختبارات على العلاجات العشبية للجَرَب بالرغم من انتشار استخدامها منذ سنوات. وإن أفضل طريقة لاستخدام معظم الأعشاب التالية هي صنع شاي مركّز منها واستخدامه كغسول للبشرة تُدهَن بعده الزيوت الأساسية.

العلاج بالعقاقير

مضادات الحشرات

غامًا بنزين هيكساكلورايد Gamma benzene hexachloride (Lindane). وظيفتها:

تقتل الحشرات بواسطة مضادّ حَشَريّ يُدهَن على البشرة. آثارها الجانبية: تلف الأعصاب، تهيُّج البشرة.

كريم يحتوي على 5 في المئة من البرمثرين permethrin (Elimite, Nix)، كريم الكروتاميتون crotamiton (Eurax)، كريم يحتوي على 20 إلى 30 في المئة من بنزيل بنزوات benzyl benzoate، ومنتجات الكبريت (عدة أنواع). **وظيفتها**: تقتل الحشرات. **آثارها الجانبية**: تهيُّج البشرة.

الستيرويدات القشرية Corticosteroids

التريامسينولون Triamcinolone (Atolont, kenacort, Aristocort). **وظيفتها**: تشفي البشرة بعد التخلص من الحشرات وتخفّف الحكاك. **آثارها الجانبية**: حَبّ الشباب، والاحمرار، وترقُّق البشرة.

عقاقير أخرى

الإيفيرمكتين الفموي ivermectin (Mectizan). **وظيفته**: يقتل الحشرات. **آثاره الجانبية**: فقدان الشهية، والكسل.

العلاجات العشبية

زَنْزَلَخْت Neem (Azadiracta indica)

لزيت هذه العشبة الأساسي خصائص مضادة للحشرات والطفيليات وقد يكون مفيدًا في علاج الجَرَب عند دهن البشرة به. إن هذا الزيت مضاد للبكتيريا والفطريات أيضًا. لم تُجرَ الكثير من الأبحاث عن هذه العشبة، لذا تأكّد من اتباع الإرشادات المذكورة على العبوة عند شراء المنتج الذي يحتوي على هذه العشبة لعلاج الجَرَب. **تحذير**: استخدِم الزيت استخدامًا خارجيًّا فقط.

كبش القرنفل Clove (Syzygium aromaticum)

تستخدم هذه العشبة منذ القِدم على البشرة لعلاج الجَرَب. فزيتها الأساسي مسكّن ومضاد للالتهابات والميكروبات ويكافح البكتيريا الناتجة عن التعرض للطفح الجلدي المصاحب للحكاك. قد يهيّج زيت القرنفل البشرة، لذا أجرِ اختبارًا على جزء من البشرة أولاً. استخدِم تركيزًا أقلّ إذا أُصيبت البشرة بالتهيُّج. بإمكانك دهن مزيج يحتوي على 10

استخدام الزيوت للتخلُّص من الجَرَب

بعد غسل البشرة المصابة بغسول البشرة العشبي ضع كمية كبيرة من الزيت الأساسي المُعَدّ من أعشابك المفضلة. فالزيت يساعدك على التخلص من الحشرات.

من الضروري تخفيف الزيوت الأساسية قبل استخدامها ودهن البشرة بها. لا تُضِف أكثر من ملعقة شاي من الزيت الأساسي إلى كوب من الزيت المحايد. أيّ زيت نباتي، كزيت اللوز أو الزيتون أو السمسم أو حتى زيت الذرة.

كما يمكنك استخدام الزيت المنقوع. يقترح خبير الأعشاب الدكتور جيمس ديوك مؤلف كتاب "الصيدلية الخضراء" The Green Pharmacy استخدام زيت الأوفاريقون مع زيت الأخدرية. ضع مقدار كوب من أزهار الأوفاريقون في كمية كافية من زيت زهرة الربيع الأخدرية لتغطيتها، ثم دعه ينتقع لمدة أسبوعين. صفّ الأعشاب وادهن جروح الجَرَب بالزيت ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى.

قطرات من زيت القرنفل وكوب من زيت نباتي، كزيت اللوز أو الزيتون، على الطفح قبل النوم. بإمكانك إضافة زيت القرنفل إلى مزيج من العسل والماء ودهْنه بالطريقة نفسها. تحذير: لا تستخدمي زيت القرنفل أثناء الحمل.

شجرة الشاي Tea Tree (Melaleuca alternifolia)

يكافح زيت هذه الشجرة الأساسي العديد من الطفيليات ومنها حشرة الجَرَب. امزِج ملعقة صغيرة من الزيت بخمس ملاعق صغيرة من زيت نباتي. ادهَن البشرة بكمية كبيرة منه وبخاصة قبل النوم. تحذير: إذا أصيبت البشرة بالتهيُّج فخفِّف الزيت أو توقف عن استخدامه.


شجرة الشاي

حصى البان، إكليل الجبل Rosemary (Rosmarinus officinalis)

تكافح هذه العشبة العديد من الطفيليات وقد تكافح التهاب الجَرَب. الجرعة العادية: صبّ كوبًا من الماء المغلي فوق ملعقة، أو ملعقتي شاي من الأعشاب المجفّفة. دع المزيج يبرد ثم استخدمه كغسول للبشرة المصابة كلما دعت الحاجة إلى ذلك خلال اليوم.

حشيشة الشفاء Tansy (Tanacetum vulgare)

يُستخدم الشاي الغامق «القوي» المُعَدّ من هذه العشبة منذ القدم في علاج الجرَب. أما العشبة المجفّفة فتُستخدم في طرد الحشرات وقد تناسب الجرَب. لصنع الشاي، سخّن ملعقتي شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق. صفّ المزيج ودعه يبرد ثم استخدمه لغسل البشرة المصابة مرة، أو أكثر خلال اليوم. إذا كنت ستغسل البشرة مرة واحدة فقط فافعل ذلك قبل النوم. تحذير: لا تتناول العشبة.

القوباء المِنطقية

إن القوباء المِنطقية shingles، هي مرض يُسبّبه فيروس الجدري الذي نصاب به في الصّغر والذي يستقرّ ويخمد في الأعصاب المحاذية للنخاع الشوكي ثم يستعيد نشاطه في فترة لاحقة من حياتنا.

إن سبب استعادة الفيروس لنشاطه ما زال غير معروف، ولكنه على الأرجح يعود إلى ضعف الجهاز المناعي مع التقدم في السن. كما يلعب الإجهاد دورًا في تضرُّر الجهاز المناعي بشكل مؤقّت. تؤثر الأمراض المزمنة، وبخاصة تلك التي تصيب الجهاز المناعي كالإيدز وبعض أنواع السرطان، على مقاومة الجسم للأمراض فتخفّف منها، كما أن لبعض العقاقير والأدوية التي تَكْبح الجهاز المناعي، كالكورتيزون إذا تم تناوله فترة طويلة من الزمن، أو العقاقير المستخدَمة بعد إجراء عمليات زرع الأعضاء، أو في أثناء العلاج الكيميائي، الأثر نفسه.

عندما يتكاثر فيروس الجدري في الأعصاب يسبّب إحساسًا قويًا بالألم، أو الحرقة، أو الوخز في الأعضاء التي تتصل تلك الأعصاب بها. ينتقل الألم من الظهر إلى أحد جانبي الأضلاع في خط مستقيم وقد ينتقل أيضًا إلى أسفل الذراع، أو الرجل، وعبر أحد جانبي الوجه. تصبح البشرة المصابة حساسّة جدًا عند اللمس وقد يشعر المُصاب بتوعُك أو يصاب بالحمّى أو الصداع.

حين ينتقل الفيروس عبر الأعصاب إلى البشرة يسبّب ظهور طفح جِلْدي مكوَّن من مجموعات من النَّفط المؤلم والمثير للحكاك: وقد تحتاج إلى حوالى عشرة أيام لتجفّ وتقشر وتزول. يصاب حوالى عشرة في المئة من الأشخاص بألم يستمرّ بضعة أشهر حتى

بعد زوال الطفح. وقد يلتهب الطفح ويسبّب ألمًا، أو انزعاجًا شديدًا، أو قد يؤثر سلبًا على جهازك المناعي. لذا، اتصل بالطبيب إذا ظهرت عليك العوارض المذكورة.

بشكل عام، يخضع المرضى ذوو الأجهزة المناعية الضعيفة بسبب إصابتهم بالأمراض المزمنة أو الذين يتناولون العقاقير الكابحة للجهاز المناعي، لعلاج مركّز للقوباء المِنْطقية أو الجدري لأن هذا المرض قد يتسبّب بإصابتهم بأمراض أخطر.

العلاج بالعقاقير

المسكّنات

الأسيتامينوفين Acctaminophen، الأسبيرين، الإيبيوبروفين Ibuprofen، النابروكسين Naproxen (Aleve). وظيفتها: تحدّ من الألم والحمّى والالتهاب (فيما عدا الأسيتامينوفين). آثار الأسيتامينوفين الجانبية: غير موجودة لدى الاستعمال القصير الأمَد وتناول الجرعات العادية. آثار الأسبيرين الجانبية: الحاروقة، وعُسْر الهضم، وتهيُّج المعدة، والغثيان الخفيف، أو القيء. آثار الإيبيوبروفين والنابروكسين الجانبية: الدّوار، والغثيان، وألم المعدة، والصداع.

مضادات الفيروسات

الأسيكلوفير Acyclovir (Zovirax, Avirax)، فامسيكلوفير Famciclovir (Famvir)، فالاسيكلوفير valacyclovir (Valtrex). وظيفتها: تكافح الفيروسات. آثارها الجانبية: نادرة.

فيدارابين Vidarabine (Vira-A). وظيفتها: تكافح الفيروسات. آثارها الجانبية: فقدان الشهية، والغثيان، والقيء، والإسهال، والارتعاش، والدّوار، والارتباك، والهلوسة، والصداع.

مضادات الاكتئاب من فئة التريسيكليك

أميتريبتيلين Amitriptyline (Limbitrol, Enovil, Endep, Emitrip, Elavil)، ديسيبرامين Desipramine (Norpramin). وظيفتها: تساعد على تخفيف الألم. آثارها الجانبية: الارتعاش، والصداع، وجفاف الفم، ومذاق مزعج في الفم، والإمساك، والإسهال، والغثيان، والتعب، والضعف، والنعاس، وسرعة الانفعال، والتعرّق الزائد، والأرق.

الستيرويدات القشرية

بردنيسون Prednisone (Deltasone, Metricorten, Orasone، وغيرها). وظيفتها: تخفّف

الألم. آثارها الجانبية: زيادة الشهية، وزيادة الوزن، واحتباس السوائل، وعُسْر الهضم، والغثيان، والقيء، والدّوار، والأرق، وحَبّ الشباب، وصعوبة التئام الجروح، وضعف وظيفة الجهاز المناعي.

العلاجات العشبية

الفلفل الحرّيف Cayenne or Chili Pepper (Capsicum spp.)

قاوِم الحرارة بالحرارة! والفلفل الحريف يحتوي على مادة الكابسيسين التي تحدّ من وجود المادة P الخاصة بنقل رسائل الألم في الأعصاب. وقد أظهر العديد من الدراسات أن الكريم الذي يحتوي على الكابسيسين فعّال في تخفيف آلام القوباء أو الجدري. بإمكانك شراء كريم جاهز أو صنع كريم خاص بك، عبر مزج كمية صغيرة من مسحوق الفلفل الحرّيف بكريم الجسم الخاص بك أو بجِل الصبّار. فالصبّار له فوائدهُ الكثيرة وقد يساعدك على تخفيف ألم الحرقة الذي يسبّبه الفلفل والذي قد يكون مزعجًا جدًّا في مرحلة ظهور النفط. جرّب مزج ملعقة طعام من جِل الصبّار بثُمن ملعقة شاي من بودرة

علاجات منزلية للقوباء المِنْطَقية أو الجدري

إن علاجات القوباء المِنْطقية Shingles المنزلية مشابهة لعلاجات الجدري واللبلاب السام وأنواع أخرى من الطفح الجِلْدي المثيرة للحكاك، فهي تعتمد على استخدام الكمادات الباردة وكريم الكالامين Calamine وبعض المعاجين Pastes المصنوعة من نشاء الذرة، أو بيكاربونات الصودا والماء.

تفادَ استخدام الكريمات والمراهم الكثيفة واللّزجة وكريمات الستيرويدات القشرية، فهي تعيق عملية جفاف النِّفط وتَقَشُّر جروح القوباء الضرورية للشفاء وتزيد من خطر زوال القشرة بمفردها قبل أوانها وترك آثار للجدري.

بعد أن تصبح النفط أطرى، يمكنك إضافة المراهم. قد تساعد الكريمات التي تحتوي على الستيرويدات القشرية (كالهيدروكورتزون) على التخلص من الالتهاب ولكنها تؤثر على صحة الجهاز المناعي.

تذكّر أن الفيروس الذي يسبب القوباء المنطقية مُعْدٍ، لذا اغسِل يديك بعد ملامسة الطفح واتّخذ أية اجراءات مناسبة لتفادي انتشاره.

إذا كنتِ حاملاً فانتبهي من الإصابة بالفيروس لأنه خطِر على النساء الحوامل اللواتي لم يُصَبن بالجدري من قبل.

الفلفل الحريف. جرّب المزيج على بقعة من البشرة أولاً لاختباره وإذا أحسستَ بالحرقة فأضف المزيد من جِلّ الصبّار. استخدِم المزيج كلما دعت الحاجة إلى ذلك. تحذير: بعد استخدام منتجات الفلفل الحريّف اغسل يديك جيدًا لتفادي ملامسة الزيت عينيك، أو مناطق حساسّة أخرى.

المليسة، الترنجان Lemon balm (Melissa officinalis)

إن هذه العشبة ذات الأوراق الكثيفة والتي لها رائحة الليمون، تكافح الفيروسات. وقد أثبتت إحدى الدراسات فاعليتها في مكافحة فيروس القوباء المشابه لفيروس الجدري chicken pox، لذا من الممكن تجربة هذه العشبة لأنها آمنة جدًا. إن الكريمات الجاهزة التي تحتوي على هذه العشبة متوفرة بشكل واسع. وإذا استطعت الحصول على العشبة طازجة فرطّب أوراقها ولفّها بقماش رطب، كقماش الشاش الذي يصنع فيه الجُبن أو قماش قطني رقيق، وضَعْها على النفط. لصنع كمادة اصنع الشاي (انقع ملعقة إلى ملعقتي طعام من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)، ثم صفّ المزيج ودعه يبرد. رطّب قماشًا نظيفًا بالشاي وضعه على الطفح ثلاث إلى خمس مرات يوميًا. بإمكانك تناول الترنجان أيضًا. الجرعة العادية: 3 أكواب أو أكثر من الشاي يوميًّا (اصنع الشاي تمامًا كما ذُكر أعلاه).

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

تكافح إحدى مكوّنات السوس الفيروسات ومنها فيروس القوباء. كما يحفّز السوس الجسم على إنتاج المزيد من الإنترفيرون interferon، وهي مادة طبيعية مضادة للفيروسات تكافح الالتهاب، ولكن دون الآثار الجانبية المصاحبة لتناول عقاقير الكورتيزون. ولأن مذاق شاي السوس شديد الحلاوة فقد تودّ مزجه بأعشاب أخرى مذكورة في هذا الفصل، كالترنجان، أو الزنجبيل، أو الأوفاريقون، أو آذان الدبّ. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (سخّن ملعقة شاي من الجذر المجفّف المقطع في كوبين من الماء لمدة عشر دقائق على نار معتدلة)؛ كما يمكن تبريد هذا الشاي واستخدامه في كمّادة. تحذير: لا تستخدِم السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع ولا تستخدمه إذا كنت مصابًا بارتفاع في ضغط الدم، أو بالسكري، أو مرض الغدّة الدرقية، أو أمراض الكلى أو الكبد أو القلب. لا تستخدمي السوس إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة.

دَرَقَة صينيّة Baikal Skullcap (Scutellaria baicalensis)

تكافح هذه العشبة الصينية الفيروسات والبكتيريا لذا فهي خيار جيّد للاستخدام

الموضعي. اطحن الجذر المجفَّف منها لصنع بودرة أو مسحوق بواسطة مطحنة القهوة أو الخلاط، ثم امزج ملعقة طعام من البودرة بماء كافٍ لصنع عجينة وضعْها على مكان الجدري ستّ مرات في اليوم كحدٍّ أقصى كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

آذان الدب Mullein (Verbascum thapsus)

تكافح هذه الزهرة فيروس القوباء وتخفّف من الألم. يمكن استخدامها في كمّادة مصنوعة من شاي من أوراقها لتخفيف الالتهاب وتهيُّج البشرة. الجرعة العادية: 4 إلى 6

جِلْ الصبّار والأعشاب لعلاج الجدري أو القوباء المِنْطقية

إذا كانت لديك أوراق طازجة من الترنجان، أو أزهار الأوفاريقون، فضاعِف الكميّة المذكورة من كل منهما لصنع هذه الوصفة (نعني بالأزهار كُلاًّ من أزهار العشبة وحوالى 5 إلى 7 سنتيمترات من ساقها).

2 كوبان من جِل الصبَّار

¼ الكوب من أوراق الترنجان، المليسة

¼ الكوب من أزهار الأوفاريقون

$^1/_8$ الكوب من جذر السوس المجفَّف والمقطَّع

2 ملعقتا طعام من الفلفل الحرِّيف أو الكركم

8 قطرات من الزيت الأساسي للبرغموت، أو الليمون، أو شجرة الشاي، أو الخزامى

امزج المكوِّنات الخمسة الأولى في مرطبان سعته ربع غالون واتركها لمدة أربع وعشرين ساعة في حرارة الغرفة. صفِّ المزيج بواسطة قماش متماسك الحبكة في مرطبان نظيف وأضِف الزيت الأساسي وأغلقه بإحكام، ثم احفظه في البرَّاد.

ادهن البشرة بقليل من المزيج لاختبار الحساسية فإذا شعرتَ بالحرقة بعد ملامسته البشرة فأضِف المزيد من جِل الصبار. أما إذا لم تشعر بشيء فبإمكانك إضافة القليل من الفلفل الحريّف. ادهن الطفح بالمزيج ثلاث إلى خمس مرات يوميًا وتأكّد من غسل يديك جيدًا بالصابون لتفادي انتشار المكوِّنات المسبِّبة للحرقة.

قد يكون الفلفل الحرّيف مسببًا لتهيّج البشرة لدى الكثير من المصابين بالجدري في مرحلة النفط كما أن بعض الأشخاص المصابين بالألم الذي يدوم حتى بعد زوال الطفح يجدون الفلفل شديد الحرقة. إذا كنتَ منهم فبإمكانك استخدام هذا الجِل دون إضافة الفلفل الحريّف إليه.

أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة شاي عارمة من الأزهار والأوراق المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق)؛ يمكن تبريد الشاي واستخدامه في كمّادة كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

الأوفاريقون St. John's-Wort (Hypericum perforatum)

لهذه العشبة تاريخ طويل في الاستعمال الخارجي لعلاج الجروح. وهي تخفّف من الألم والحكاك ممّا يجعلها خيارًا جيدًا لعلاج الجدري. إن معظم المنتجات الجاهزة المتوفرة للعلاج الخارجي هي زيوت منقوعة، ولكن لا تضَع هذه الزيوت في مرحلة تكوّن النفط وتقشّره واستخدِم الشاي بدلاً منها في هيئة كمّادة. الجرعة العادية: 15 إلى 40 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يوميًا؛ أو 300 ميليغرام من البرشامات أو الأقراص المعيارية 3 مرات يوميًا. كما بإمكانك وضع الكمّادات المصنوعة من شاي الأوفاريقون (انقع ملعقتي شاي من أزهار الأوفاريقون في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق؛ ثم صفّ المزيج ودعه يبرد). رطّب قماشة نظيفة بالشاي وضعها على النفط لمدة 15 دقيقة على الأقل ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى. تحذير: قد يزيد استخدام هذه العشبة من حساسية البشرة تجاه الشمس.

الكركم Turmeric (Curcuma longa)

تحتوي هذه العشبة على مادة الكوركومين curcumin التي لها خصائص قوية مضادة للالتهاب. يخفّف دَهْن الكوركومين موضعيًا من الألم عبر الحد من وجود المادة P التي تنقل رسائل الألم عبر الأعصاب، تمامًا كمراهم الكابسيسين المصنوعة من الفلفل الحريف. لاستخدام الكركم استخدامًا موضعيًا انظر "جِلّ الصبار والأعشاب لعلاج الجدري أو القوباء المِنْطقية". الجرعة العادية: برشامة معيارية تحتوي على 250 إلى 500 ميليغرام ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة مرة إلى ثلاث مرات يوميًا. تحذير: لا تتناوَل الكركم داخليًا إذا كنت مصاباً بالتهاب المعدة، أو قرحة المعدة، أو الحصى الصفراوية، أو انسداد مسلك الصفراء.

الصبّار Aloe (Aloe vera)

لهذه العشبة خصائص مضادة للبكتيريا والالتهاب وخصائص مهدّئة، ويمكن استخدامها مع أعشاب أخرى. قطّع أوراق هذه النبتة إلى شرائح (إذا كانت متوفرة طازجة لديك) طوليًا واغرف من الجل وادهن به الطفح. بإمكانك استخدام الجِلّ جاهزًا شرط أن يكون خاليًا من الألوان أو المواد الحافظة. ادهن به الطفح في أي مرحلة من مراحله كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

التهاب الجيوب الأنفية

بعد مرور حوالى عشرة أيام على الإصابة برشح قوي تستعدّ لاستعادة حياتك الطبيعية، ولكن الرشح لم يتركك تماماً بعد! فما زالت عوارض الاحتقان وآلام الجيوب الأنفية والصداع والحمى والإرهاق تتعبك، وهذه العوارض تدلّ على التهاب الجيوب الأنفية.

فصداعك يزداد سوءًا عندما تنحني أو تستلقي. وقد تحوّل لون مخاطك من اللون الشفاف إلى الأصفر الضارب إلى الخضرة وأصبحت لك رائحة فم كريهة وفقدتَ حاسة الشمّ والشهية أيضًا.

هنالك نوعان من التهابات الجيوب الأنفية: الالتهاب الحادّ والالتهاب المزمن. يلي الالتهاب الحادّ الإصابة بالرشح أو حمّى القش. وقد وجدت إحدى الدراسات أن حوالى 40 في المئة من الأشخاص الذين يصابون بالرشح لمدة تزيد عن سبعة أيام يصابون بالتهاب حادّ للجيوب الأنفية.

أما الالتهاب المزمن فهو التهاب يدوم أكثر من ثلاثة أشهر ويسبّبه الفيروس نفسه إنما تزيده سوءًا عدة عوامل ومنها الإجهاد والتلوث الجويّ والحساسية وضعف الجهاز المناعي. مقارنة بالالتهاب الحادّ تُعتبر التهابات الجيوب الأنفية المزمنة أقل صعوبة، ولكنها عادة ما تكون مصحوبة بالصداع والاحتقان وسيلان الأنف والتعب ورائحة الفم الكريهة وصعوبة التركيز وضعف حاسة الشمّ والحمى أحيانًا.

لقد أصبح التهاب الجيوب الأنفية المزمن من أكثر الأمراض السائدة في الولايات المتحدة. فوفقًا لإحصائيات المركز الوطني للإحصائيات الصحية هناك أكثر من 37 مليون أميركي مصاب به.

بما أنه يصعب وجود علاج فعّال لهذا المرض فقد تعلّم الكثير من مرضى هذه الالتهابات التأقلم مع مرضهم، ولكن لحسن الحظ ، هنالك العديد من العلاجات المنزلية والبديلة للحدّ من خطر التهاب الجيوب الأنفية.

العلاج بالعقاقير

مضادات الاحتقان الفموية

بسودوإفيدرين Pseudoephedrine (Sudafed)، ومنتجات مركّبة أخرى)،

فينيلبروبانولامين phenylpropanolamine (Sinarest, Dimetapp, Contac)، مركَّب الفينيلإفرين phenylephrine (Nalgest, Nasahist وغيرها). **وظيفتها**: تخفِّف من تورُّم الأغشية المخاطية التي تساعد بدورها على تحسين تجفيف الجيوب الأنفية. **آثارها الجانبية**: الأرق، والقشعريرة، وازدياد خفقات القلب، وارتفاع ضغط الدم .

مضادات الاحتقان التي تُستخدَم عبر الأنف

فينيل إفرين Phenylephrine (Neo-Synephrine, Dristan)، أوكسيميتازولين Oxymetazoline (Sinex, Afrin)، زايلوميتازولين Xylometazoline (Neo-Synephrine II). **وظيفتها**: تخفّف من تورّم الأغشية المخاطية وتحسن بذلك عملية تجفيف الجيوب الأنفية. **آثارها الجانبية**: تجدُّد الاحتقان، وخطر الإدمان.

الستيرويدات القشرية التي تُستخدَم عبر الأنف

بيكلوميثازون Beclomethasone (Beconase, Vancenase)، بوديسونيد Budesonide (Rhinocort)، فلوتيكازون Fluticasone (Flonase)، ترايامسينولون Triamcinolone (Nasacort)، موميتازون (Nasonex). **وظيفتها**: تقلّص الأغشية المخاطية المتورِّمة بفتح

سوائل لتسهيل سيلان الأنف

إذا كنت تعاني من التهاب الجيوب الأنفية فهدفك الأول هو تسييل الإفرازات الأنفية لتسهيل التخلص منها . لتحقيق ذلك عليك شرب الكثير من السوائل . وبخاصة الدافئة منها . كالشاي والمرق والحساء .

كما بإمكانك تنشُّق الأبخرة، فاستنشاق البخار الدافئ . في أثناء الاستحمام أو الاستنشاق من قدر ساخنة بكل بساطة . يساعد على تسييل المخاط وترطيب الأغشية الجافة وإزالة الاحتقان، وقد يساعدك أيضًا على التخلص من الصداع .

بإمكانك إضافة الأعشاب المطهِّرة والمزيلة للاحتقان، كاليوكاليبتوس والزعتر، إلى الماء الساخن لإضافة رائحة زكية.

وإليك نصيحتين إضافيتين: ضع منشفة مبلّلة بماء ساخن (تقدر أن تتحمّله) على وجهك لتحفيز حركة الدورة الدموية في الجيوب الأنفية والحدّ من الانزعاج. كما تساعدك المغاطس الدافئة على التخلص من الشعور بالتوعك واستعادة نشاطك. بإمكانك إعداد مغطس من الأعشاب عبر تصفية الأعشاب المنقوعة في وعاء البخار الذي استعملته للاستنشاق، في مغطس الماء .

مسالك التجفيف في الجيوب الأنفية؛ تُستخدم عندما تكون الإصابة ناتجة عن حساسية (حمى القش). آثارها الجانبية: الحرقة، وجفاف الأنف، والعطاس.

المضادات الحيوية

تريمتوبريم سولفاميثوكسازول Trimethoprim-sulfamethoxazole ، أمبيسيلين كلافلانيت Ampicillin- clavulanate، سيفاكلور Cefaclor ، كلاريثرومايسين Clarithromycin، أموكسيلين Amoxillin، إيرثروميسين سولفيسوكسازول erythromycin- sulfisoxazole (علامات تجارية كثيرة). وظيفتها: تكافح البكتيريا المسبّبة لالتهاب الجيوب الأنفية. آثارها الجانبية: الإسهال، والغثيان، والقيء، والصداع، والالتهابات الخميرية المهبلية، والحساسية؛ تعتمد الآثار الجانبية الأخرى على نوع المضاد الحيوي المستخدَم.

العلاجات العشبية

الأخيناشيا Echinacea (E.pallida, E.purpurea, Echinacea angustifolia)



الأخيناشيا

إن هذه العشبة معروفة بقدرتها على تنشيط الجهاز المناعي وقد تفيد في مكافحة التهاب الجيوب الأنفية. يوصي معظم خبراء الأعشاب بتناول الأخيناشيا كل ساعة أو ساعتين في بداية الالتهاب ثم التوقف عن تناولها بعد زوال العوارض. عند الإصابة بالتهاب الجيوب الناتج عن نزلة الرشح أو الحساسية يكون الجهاز المناعي ضعيفًا. لذلك يُستحسَن تكرار الجرعات لمساعدته على مقاومة المرض. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 ميليغرام يوميًا؛ أو 60 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى حتى تزول العوارض. تحذير: قد يتعرض الأشخاص المصابون بحساسية تجاه فصيلة أزهار الربيع aster إلى حساسية تجاه الأخيناشيا. ينبغي ألاّ يتناول المصابون بالأمراض الذاتية المناعة، كالذئبة lupus، الأخيناشيا.

الأستراغالس Astragalus (Astragalus membranaceus)

إن هذه العشبة الصينية شهيرة جداً في علاج الأمراض الذاتية المناعة. تحفّز

الأخيناشيا الجهاز المناعي عندما يتناولها عدة مرات ويجرعات عالية لفترة قصيرة، بينما تضاعف نبتة الأستراغالس قوة الجهاز المناعي تدريجيًّا. قد تكون هذه العشبة مفيدة للأشخاص الذين يصابون بالتهابات الجيوب الأنفية المزمنة. **الجرعة العادية:** ثماني إلى تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًّا؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة مرتين يوميًّا.

فطر شيتاكي Shiitake (Lentinus edodes)

يُعتبر هذا الفطر منشّطًا للجهاز المناعي ولذيذًا في الحساء والطبخ. ولمكافحة الأمراض ينبغي تناوله في برشامات. **الجرعة العادية:** برشامات أو أقراص معيارية تحتوي على 500 ميليغرام مرتين يوميًّا.

جذر العنب الجبلي Oregon Graperoot (Mahonia aquifolium)

من الأرجح أنك سوف تسمع الكثير عن هذه العشبة في السنوات القادمة فخبراء الأعشاب يعتقدون أن خصائصها المتعددة، كمكافحة الميكروبات والالتهابات، وخصائصها القابضة مفيدة في علاج الكثير من الحالات المَرَضية ومنها التهابات الجيوب الأنفية. **الجرعة العادية:** 15 إلى 30 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يوميًّا.

الثوم Garlic (Allium sativum)

إن للثوم رائحة قوية وهو مضاد للبكتيريا بفضل مكوّناته التي يُبطل الطهي مفعولها. لذا من الأفضل تناول برشامات تحتوي على الثوم، أو تناول فصوص الثوم الطازجة، أو إضافة الثوم إلى الطعام قبل دقائق من انتهاء مدة الطبخ. **الجرعة العادية:** اقصاها ثلاث برشامات تحتوي علي 500 إلى 600 ميليغرام يوميًّا (ابحث عن المنتجات التي تقدم حوالى 5000 ميليغرام من الاليسين allicin يوميًّا). **تحذير:** قد يسبّب الثوم مشاكل هضمية لبعض الأشخاص.

الأُشنة Usnea (Usnea barbata)

تكافح الأشنة بكتيريا الستربتوكوكس Streptococcus التي تُسبّب التهابات الجيوب الأنفية في معظم الأحيان. عليك تناول الأشنة كصبغة لأنها لا تذوب في الماء بسهولة. **الجرعة العادية:** 15 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًّا.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

تحتوي هذه العشبة المعروفة على المنثول المضاد للاحتقان. وقد أفاد بعض الأشخاص

مضادات الهيستامين ليست ترياقًا لمشاكل الجيوب الأنفية

احذَر عقاقير التهابات الجيوب الأنفية المتوفرة من دون الحاجة إلى وصفة طبية، فالعديد منها يحتوي على مضادات الهيستامين. فهي تزيد المخاط كثافةً وهذا ما يصعِّب التخلص منه، وقد تسبِّب النعاس. من الأنواع الشائعة لمضادات الهيستامين الديفينهيدرامين diphenhydramine والبرومفينيرامين brompheniramine والكلورفينيرامين chlorpheniramine والفينيل تولوكسامين phenyltoloxamine. وقد فشلت الدراسات في اكتشاف أي فائدة للعقاقير المركَّبة من مضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان في علاج التهاب الجيوب الأنفية.

الذين خضعوا لإحدى الدراسات بأنهم شعروا بتحسن احتقانهم الأنفيّ حين استنشقوا المنثول، بالرغم من أن تدفق الهواء في المجاري الهوائية لم يتحسن. بإمكانك استخدام النعناع في الشاي، أو إضافة أوراقه أو زيته الأساسي إلى العلاجات البُخارية. امزج بضع قطرات من زيت النعناع البستاني الأساسي بملعقة طعام من أيّ زيت نباتي، أو من زيت الفستق وادهن بها صدغيك (لا تدعها تلامس عينيك). الجرعة العادية: اشرب الشاي خلال اليوم كلما دعت الحاجة إلى ذلك (انقع ملعقة شاي ونصف الملعقة من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة)؛ أو بضع قطرات من الزيت الأساسي في الماء الساخن لصنع بخار للاستنشاق.

فجل الخيل Horseradish (Armoracia rusticana)

تساعدك هذه النبتة على التخلُّص من آلام التهاب الجيوب الأنفية بسرعة. بإمكانك استخدام هذه العشبة مع شيء من الوسابي wasabi الياباني الحرِّيف، ولكن ابدأ بجرعات صغيرة وضاعفها تدريجيًّا. تحذير: قد تسبب هذه العشبة بعض المشاكل إذا كنت تعاني من القرحة أو مشاكل هضمية أخرى.

حشيشة الحمّى Feverfew (Tanacetum parthenium)

إن هذه الزهرة معروفة بقدرتها على مكافحة الصداع النصفي وتخفيف آلام الصداع المصاحب لالتهاب الجيوب الأنفية. الجرعة العادية: أقصاها 3 برشامات تحتوي على 300 إلى 400 ميليغرام يوميًّا؛ أو ورقتان متوسطتا الحجم يوميًّا.

إكليلة المروج Meadowsweet (Filipendula ulmaria)
ولحاء الصفصاف Willow Bark (Salix spp.)

تحتوي هاتان العشبتان على الساليسين وهو أحد مكوّنات الأسبيرين أيضًا، وهما

تُستخدمان لعلاج بعض أنواع الصداع وتخفيف آلام أخرى. فطعمهما مرّ وهذا الأمر يحدّ من آلام الصداع. الجرعة العادية: أقصاها ستّ برشامات تحتوي على 400 ميليغرام يوميًّا، أو جرعة أقصاها 3 أكواب من الشاي يوميًّا (انقع نصف ملعقة شاي من اللحاء المجفّفة، أو العشبة المجفّفة، في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

لهذه العشبة خصائص مضادة للالتهاب ومسكّنة للألم. لذا، فهي علاج طبيعي للصداع، كما أنها تساعد على بعث الشعور بالدفء لدى الأشخاص الذين يشعرون بالبرد جراء الإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية. لكن إذا كنت مصابًا بالحمى فتجنّب الزنجبيل. الجرعة العادية: أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام يوميًّا، أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي يوميًّا من جذر الزنجبيل الطازج والمقطع ؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة المذابة في الماء ثلاث مرات يوميًّا. تحذير: لا تستخدِم الزنجبيل إن كنتَ مصابًا بأمراض المرارة.

الإدمان على التدخين

اعترِف أنك تريد فعلاً التوقف عن التدخين لأنك تعلم أنه مضرٌّ بالصحة. وإذا أردت أسبابًا إضافية للتوقف حالاً فنودّ أن نذكّرك بأن التدخين هو السبب الرئيسي للموت في الولايات المتحدة، الذي يمكن تفاديه. فهو يسبّب السرطان وأمراض القلب ويكسب المدخنين البحّة في الصوت والسعال المزعج إضافةً إلى رائحة الفم التي تُشبه رائحة المنفضة. ولكن لماذا ما زلتَ تدخن؟

هذا لأن النيكوتين يسبّب إدمانًا شديدًا، تماماً كالهروين، وفقًا لما يشير إليه بعض الباحثين. فالنيكوتين يلتصق بأحد مواقع المستقبلات في الدماغ ويُسبّب تغييرًا في المزاج. لهذا السبب يتعرض المدخنون الذين يتوقفون عن التدخين لعوارض الانقطاع، كالعصبية وسرعة الانفعال والاكتئاب الخفيف. إن التوقف عن التدخين أمر شاقّ بالفعل، ولكن يمكن القيام به.

هنالك الكثير من العقاقير المتوفرة للمدخنين الذين يرغبون بالتوقف عن التدخين، ومعظمها يهدف إلى "فطم" المدخنين عن مادة النيكوتين تدريجيًّا بدلاً من الانقطاع المفاجئ عنه.

قد يَصِف الأطباء للراغبين بالتوقف عن التدخين عقاقير أخرى، كمضادات القلق وكابحات أدرينالينات الإثارة ومضادات الاكتئاب. لمزيد من التفاصيل عن هذه العقاقير انظر إلى الفصول الخاصة بالقلق والاكتئاب.

يزعج دخان السجائر خلايا المجاري الهوائية ويشلّ الشعيرات الدقيقة، أو الأهداب، التي تطرد الملوثات خارج الرئتين. حين تتوقف عن التدخين سوف تلاحظ أن السعال والمخاط سيزدادان وهذه مرحلة مؤقتة لن تدوم سوى بضعة أسابيع إلى بضعة أشهر وفقًا لطول فترة التدخين ومدى كثافتها. وبالرغم من أن ردّة الفعل هذه مزعجة إلاّ أنها مؤشر جيّد على بدء عملية شفاء الرئتين. تساعد المنشطات وطاردات البلغم على التخلص من الملوثات المتراكمة في الرئتين وشفاء أنسجتهما. كما تساعدك الأعشاب المهدِّئة وتلك المنشطة في فترات الإجهاد على تخفيف القلق والأرق. كما تساعد الأعشاب المضادة للاكتئاب الأشخاص الذين يصابون بهذه الحالة عند الانقطاع عن التدخين. وتساعد العديد من العقاقير العشبية على التخلص من عوارض الانقطاع عن النيكوتين.

العلاج بالعقاقير

مكمّلات النيكوتين

ضمادات Transdermal nicotine (لصوق) وعلكة النيكوتين (Proster, Nicotrol, Habitrol). وظيفتها: تخفّف عوارض الانقطاع عن النيكوتين. الآثار الجانبية للضمادات: الأرق، والصداع، والغثيان، والدّوار، وآلام العضلات، وتلبُّك المعدة، وتهيُّج البشرة. الآثار الجانبية للعلكة: تهيُّج الفم، والحازوقة، واللعاب الزائد.

روائح عطرية صينية للمدخنين

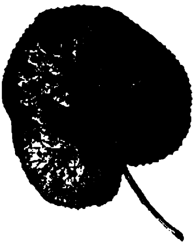
إذا سبق لك أن رأيت إعلانات لجهاز استنشاق روائح النيكوتين، فسَيَسرُّك أن تعرف أن هناك جهازًا لاستنشاق الروائح العشبية inhaler يُستخدم في الصين منذ عقود. وما على الذين يرغبون في التوقف عن التدخين سوى استنشاق هذا المنتَج لمدة دقيقتين ثلاث مرات يوميًا وكلما رغبوا في تدخين سيجارة. تحتوي هذه الأعشاب على جزيئات تلتصق بمستقبلات النيكوتين في الدماغ. بعد توقف المدخّنين عن التدخين بنجاح بإمكانهم الاحتفاظ بجهاز استنشاق الروائح العشبية لاستخدامه كلما رغبوا في التدخين من جديد.

العلاجات العشبية

أذان الدب Mullein (Verbascum thapsus)

تنشّط هذه العشبة الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي وتهدّئ الرئتَين المتهيّجتَين وتسرِّع في عملية شفاء الأنسجة المتضرِّرة. كما تساعد هذه العشبة على تسييل المخاط لتسهيل التخلص منه عبر السعال. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو نصف ملعقة شاي إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة ثلاث مرات يوميًّا.

حشيشة السُّعال Coltsfoot (Tussilago farfara)


حشيشة السعال

تساعد هذه العشبة أيضاً في علاج الأنسجة الرئوية الملتهبة وتسييل الإفرازات المخاطية وتنشيط الرئتين. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ربع ملعقة شاي إلى ملعقة كاملة من الصبغة ثلاث مرات يوميًّا. **تحذير:** لا تستخدم هذه العشبة لمدة تزيد عن أربعة أسابيع في السنة الواحدة.

اللوبليَّة Lobelia (Lobelia inflata)

تسهّل هذه العشبة من عملية السعال وترخّي عضلات الشُّعَب الهوائية والجهاز العصبي بأكمله. تكمن فاعلية هذه العشبة في التصاقها بمستقبلات النيكوتين في الجسم مما يحدّ من الرغبة في التدخين. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ربع ملعقة شاي إلى نصف ملعقة من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ستّ إلى عشر قطرات من الصبغة ثلاث مرات يوميّاً. **تحذير:** قد تُسبِّب العشبة الغثيان والقيء، فإذا حدث ذلك فتوقّف عن استعمالها.

درقة Skullcap (Scutellaria lateriflora)

تساعد هذه العشبة المنوّمة على التخفيف من القلق المصاحب للتوقف عن التدخين. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ستة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ربع ملعقة شاي إلى ملعقتين من الصبغة مرتين إلى ستّ مرات يوميًّا.

تحديد يوم للتوقف عن التدخين

تبدأ عملية التوقف عن التدخين ببضع خطوات بسيطة. فبالرغم من عدم وجود وقتٍ مفضَّل لهذه العملية، إلا أنه من الأفضل عدم القيام بذلك في الأوقات الصعبة، كفترة الانتقال إلى منزلٍ جديد، أو بدء عمل جديد مثلاً. حين تشعر بأن الوقت قد أصبح مؤاتيًا ستفيدك هذه الخطوات في التخلص من السجائر:

- **التزم بالقرار:** حدِّد يومًا للتوقف عن التدخين وأعلِن عنه أمام المقرَّبين وكأنك توقِّع عقدًا مع الأصدقاء والأهل للتوقف. ضع علامة على اليوم الذي اخترته على الروزنامة.
- **خفِّف من عدد السجائر المستهلَكة:** بعد تحديدك ليوم التوقف خفِّف عدد السجائر التي تدخِّنها يوميًّا بشكل تدريجي. أما في اليوم المحدَّد فعليك التوقف نهائيًّا عن التدخين.
- **تجنَّب التعرض لكل ما يذكِّرك بالتدخين:** كالولاَّعة والمنافض وعلبة السجائر والمواقف التي عادةً ما تدخِّن فيها. أمضِ وقتًا طويلاً في الأماكن التي تمنع التدخين.
- **اشغل يديك وفمك:** امضغ قطع الجزر وتناول السكاكر غير المحلاَّة، أو العلكة. إلعب بالمطاطات، أو الدبابيس الورقية، أو اضغط على كرة مطاطية كلّما شعرت برغبةٍ في التدخين. حين تكون الرغبة قوية جدًا قم بأمر يشغلك كليًّا عن التدخين كالاستحمام، أو المشي في حيِّك السكني.
- **كافئ نفسك :** ضع لائحة بكل فوائد عدم التدخين وراجعها مرارًا. حين يأتي اليوم المحدَّد للتوقف كافئ نفسك بشراء حذاء جديد، أو تناول الطعام في مطعمك المفضل، أو شراء باقة من الورد. وفِّر المال الذي كنت تنفقه في شراء السجائر وقم بشراء شيء مميَّز في بداية كل شهر.
- **مارِس الرياضة:** إن المشي، أو ممارسة التمارين الرياضية في أحد المراكز الرياضية، يساعدك على التخلص من العصبيَّة التي يخلِّفها التوقف عن التدخين وإنقاص الوزن الزائد الذي يُعتبر عرَضًا شائعًا من عوارض التوقف عن التدخين.
- **اسعَ للحصول على مساعدة اختصاصيين:** يساعدك العلاج بالتنويم المغنطيسي والوخز بالإبر على التأقلم بنجاح مع التوقف عن التدخين، بالرغم من عدم وجود دراسات مثبَتة حول فاعليّة هذه الأساليب.

النـاردين Valerian (Valeriana officinalis)

إذا كنت لا تستطيع النوم من دون أن تدخن سيجارة أخيرة، فالناردين سوف يساعدك على ترخية العضلات المتشنّجة التي تُسبّب فقدان القدرة على النوم. فالأرق يُعتبر أحد عوارض التوقف عن التدخين. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ستة أكواب من الشاي (انقع ملعقة شاي إلى ملعقتين من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ثلث ملعقة شاي إلى ملعقتين من الصبغة 6 مرات يوميًا كحدٍّ أقصى. **تحذير:** تجنّبي الناردين في فترة الحمل.

كافا كافا kava-kava (Piper methysticum)

تخفّف هذه العشبة من القلق دون التسبّب بالنعاس، أو التأثير على النشاط الذهني. **الجرعة العادية:** أقصاها 6 أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ملعقة شاي إلى ملعقتين من الصبغة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق)؛ أو ربع ملعقة شاي إلى ملعقتين من الصبغة ست مرات يوميًا كحدٍّ أقصى ؛ أو 3 إلى 4 برشامات من المستخلص المعياري الذي يحتوي على 30 في المئة من الكافالاكتون يومياً (أي 250 إلى 300 ميليغرام يوميًا). **تحذير:** لا تستخدمي العشبة إذا كنت حاملاً. لا تُشغّل الآلات، أو تَقُد السيارة عند تناول الكافا كافا. إذا كنت تعاني من الاكتئاب فاستشِر الطبيب قبل تناولها.

زهرة الآلام Passionflower (Passiflora incarnata)

تساعدك هذه العشبة المهدّئة الخفيفة على النوم والاسترخاء. إذا كنت مصابًا بالقلق الشديد فبإمكانك تناولها في النهار. **الجرعة العادية:** ربع ملعقة شاي إلى ملعقة من الصبغة، أو مستخلص الغليسيرين، 3 إلى 4 مرات يوميًا؛ أو ملعقتا شاي من المستخلص يوميًا كحدٍّ أقصى قبل النوم للتخلص من الأرق.

حشيشة القلب، الأوفاريقون St. John's Wort (Hypericum perforatum)

إن هذه العشبة هي أحد أهم العلاجات العشبية وهي تساعد في علاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط الشدة. إذا كان لمزاجك دور كبير في التدخين فبإمكانك البدء بتناول الأوفاريقون قبل أسبوعين إلى أربعة أسابيع من تاريخ التوقف عن التدخين. **الجرعة العادية:** 900 ميليغرام من برشامات المستخلص المعياري يوميًا؛ أو نصف ملعقة شاي إلى ملعقة كاملة من الصبغة يوميًا. **تحذير:** قد تُسبّب ازدياد حساسيّة البشرة تجاه الشمس.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

إن الإجهاد هو سبب أساسي للتدخين. والتوقف عن التدخين هو أمر مثير للإجهاد العاطفي والجسدي في آن معًا. يغذّي السوس الغدد الكظرية التي تصاب بالتعب من كثرة التعامل مع الإجهاد. كما أنه يزيد من قدرة الرئتين على تحمُّل نتائج التوقف عن التدخين، فيهدّئ الأنسجة المتهيّجة ويساعد على التخلص من المخاط. **الجرعة العادية:** كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ملعقة شاي إلى ملعقتين من الجذر المجفّف والمقطّع في كوب من الماء لمدة عشر دقائق). بإمكانك شراء قطع كبيرة من جذر السوس الطازج ومضغها خلال اليوم فذلك يشغل يديك وفمك. إذا سبّب السوس سواد الأسنان فتوقّف عن تناوله بهذه الطريقة. **تحذير:** لا تستخدم السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع، أو إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم وتتناول عقاقير لأمراض القلب، أو إذا كنت حاملاً أو مرضعًا، أو إذا كنت مصابًا بأمراض القلب أو الكلى أو الكبد.

شيزاندرا Schisandra (Schisandra chinensis)

تدعم هذه العشبة الجسم بأكمله خلال فترات الإجهاد وتنشّط الرئتين وتخفّف من السعال. **الجرعة العادية:** كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الثمار المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق)؛ أو ثُمّن ملعقة إلى نصف ملعقة شاي من الصبغة 3 مرات يوميًا.

الكركم Turmeric (Curcuma longa)

يساعد هذا التابل الأصفر على التخلص من المواد المسبّبة للسرطان التي يُخلّفها التدخين. يمكنك التخلي عن معظم الأعشاب المذكورة في هذا الفصل إذا شعرت أنها كثيرة، والاقتصار على الكركم. أضف الكركم إلى الطعام عدة مرات في الأسبوع. **الجرعة العادية:** 250 إلى 500 ميليغرام في برشامات، مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا مع الطعام؛ أو ثُمن ملعقة إلى نصف ملعقة صغيرة من الصبغة، مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.



الكركم

آلام الحلق

ذلك الشعور المزعج في الحلق: ما سببه؟ هنالك عدة عوامل تسبب آلام الحلق ومنها حمى القش وسيلان الأنف الناتج عن التهابات الجيوب الأنفية، واستنشاق الهواء المليء بالدخان، وتناول مشروب ساخن جداً، والتنفس عبر الفم أثناء النوم، والصراخ، والالتهابات الناتجة عن الفيروسات والبكتيريا. إن أكثر مسبِّبات آلام الحلق هي الالتهابات الفيروسية كالرشح والإنفلونزا. تدوم آلام الحلق حوالي 3 إلى 4 أيام وتزول بمفردها دون حاجة لعلاج طبي. لذا، فالمضادات الحيوية لا تسرِّع في زوالها. أما الأعشاب فتخفِّف أعراضها وتعزِّز الجهاز المناعي وتكافح الفيروسات.

العلاج بالعقاقير

المسكِّنات

أسيتامينوفين Acetaminophen، أسبيرين Aspirin، إيبيوبروفين Ibuprofen، نابروكسين Naproxen؛ **وظيفتها**: تخفِّف الألم والالتهاب (ما عدا الأسيتامينوفين). **آثار الأسيتامينوفين الجانبية**: يسبِّب الاستخدام المزمن للأسيتامينوفين والجرعات العالية منه أذى للكبد وظهور عوارض الصفَيرة (اليرقان) والغثيان والقيء والتوعك. كما يسبِّب الاستخدام الطويل الأمد أذى للكلى. **آثار الأسبيرين الجانبية**: الحاروقة، وعُسْر الهضم، وتهيُّج المعدة، والغثيان أو القيء الخفيف. **آثار الإيبيوبروفين والنابروكسين الجانبية**: الدّوار، والغثيان، وآلام المعدة، والصداع، وتهيُّج بطانة المعدة مع الاستخدام المستمرّ.

المسكِّنات المخدِّرة

الكودبين (Aceta وAPA، مع الكودبين Codeine، التايلينول Tylenol مع الكودبين)، الأسيتامينوفين مع الهايدروكودون (Duocet, Co-Gesic Allay). **وظيفتها**: تخفِّف آلام الحلق الحادة. **آثارها الجانبية**: الدّوار، والنعاس، والصداع، والغثيان، والقيء، وآلام المعدة، والإمساك.

المضادات الحيوية

البنيسيلين Penicillin (Ledercillin-VK, Pen Vee، وغيرها)، إريثرومايسين Erythromycin (E-Mycin, Erybid, Ery-Tab, Erythrocin، وغيرها) كلاريثرومايسين

clarithromycin (Blaxin)، أزيترومايسين Azithromycin (zithromax). وظيفتها: تكافح بكتيريا strep المسببة لآلام الحلق. آثارها الجانبية: الغثيان الخفيف، والقيء، والإسهال، والالتهابات الخميرية المهبلية.

العلاجات العشبية

الأخيناشيا Echinacea (E. pallida, E. angustifolia, Echinacea purpurea)

تساعد الأخيناشيا المضادة للالتهابات على تحفيز الجهاز المناعي للدفاع عن الجسم بأكمله وتخدّر أنسجة الحلق الملتهبة. وقد أثبتت إحدى الدراسات أن الأخيناشيا تكافح

هل هو التهاب بكتيري؟

بالرغم من أن معظم المصابين بالبكتيريا العقدية المكوّرة strep هم من الأطفال، فإن البالغين يصابون بها أيضًا. فهي تسبب حوالى 15 في المئة من حالات آلام الحلق لدى جميع الفئات العمرية، وبخاصة في فترة نهاية الشتاء وبداية الربيع.

من مؤشرات الإصابة ببكتيريا Strep، الإصابة بالحمّى بحيث تزيد حرارة الجسم عن 38.5 درجة مئوية، وظهور لون أبيض على اللوزتين وآلام في العقد الليمفاوية في العنق. كما يصاب بعض الأشخاص، وبخاصة الأطفال، بالصداع وآلام المعدة والقيء. أما العوارض المصاحبة للرشح عادةً، كالسعال وسيلان الأنف، فلا تصاحب الإصابة بالبكتيريا العقدية المكوَّرة Strep.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب ببكتيريا السترِبْ Strep فاذهب إلى الطبيب للتأكد من ذلك فهي مُعْدِية بالرغم من عدم كونها خطيرة للغاية. إذا لم تعالج الإصابة فإنها قد تتطور وتؤدي إلى مضاعفات، كظهور الخرّاج في الحلق وانتشار الالتهاب في الدم والأذن الوسطى والجيوب الأنفية وعظمة الأذن. وقد تؤدي البكتيريا أيضًا إلى الحمى الروماتيزمية وأمراض الكلى، كالالتهاب الكُلَويّ الحاد.

سوف يصف الطبيب في حال الإصابة بالسترِبْ، المضادات الحيوية للعلاج، فإذا كنت مصابًا بالحساسية تجاهها فاسأل طبيبك عن مضاد، له أقل عدد ممكن من الآثار الجانبية. تناوَلْ كل العقاقير التي يصفها لك الطبيب.

بإمكانك استخدام الأعشاب أيضًا إلى جانب العقاقير (انظر "هل يمكن تناول الأعشاب مع المضادات الحيوية؟" ص 501). كما يمكنك أن تقلل من آثار المضادات الجانبية عبر تناول البكتيريا النافعة التي تعوّض عن البكتيريا التي يفقدها الجهاز الهضمي عند تناول المضادات الحيوية، عن طريق بعض الأطعمة كاللبن الزبادي، أو تناول مكمِّلات Lactobacillus acidophilus.

بعض الفيروسات التي تهاجم أعلى الجهاز التنفسي. كما أنها مضادة للبكتيريا بعض الشيء، ولكن لا يمكن الاعتماد عليها للتخلص من بكتيريا السترِبْ Strep. إن مستخلص الأخيناشيا يبعث إحساسًا مخدِّرًا عند ابتلاعه وهذا أمرٌ جيِّد إذا كانت آلام حلقك مزعجة.

كما يمكنك تناول الأخيناشيا مع المضادات الحيوية في حالة الإصابة ببكتيريا السترِب. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن هذا المزيج يسرّع عملية الشفاء ويخفّف من الالتهابات المتكررة. الجرعة العادية: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 ميليغرام يوميًا؛ أو 60 قطرة من الصبغة كل ساعتين أو ثلاث ساعات في اليومين الأوَّلين من المرض، ثم تُخفّف الجرعة بعد ذلك إلى ثلاث مرات في اليوم. توقّف عن استعمال العشبة عند زوال العوارض. تحذير: إذا كنت تعاني من حساسية تجاه عشبة الرَّجيد فقد تعاني من حساسية تجاه الأخيناشيا أيضًا.

فِطر شيتاكي Shiitake (Lentinus edodes)

لهذه النبتة اللذيذة منافع كثيرة فهي مضادة للفيروسات ومحفّزة للجهاز المناعي. بإمكانك طهيها، أو تناول البرشامات الجاهزة منها. الجرعة العادية: أقصاها 5 برشامات تحتوي على 400 مليغرام في اليوم.

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

تخفّف جذور السوس الكاملة من الالتهاب وآلام الحلق وتحفّز الجهاز المناعي وتزيد من إنتاج الجسم لمادة الإنترفيرون interferon المضادة للفيروسات. أما السوس الخالي من جوهر السوس (DGL) فلا يقوم بالوظيفة نفسها. الجرعة العادية: أقصاها 3 أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ½ ملعقة شاي من جذر السوس المقطع المجفّف في كوب من الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة على نار معتدلة)؛ أو 6 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًا كحدٍّ أقصى؛ أو 20 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًا. تحذير: لا تتناول السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع. لا تتناوليه إذا كنتِ حاملاً أو مرضعًا. لا ينبغي على مرضى السكري والقلب والكلى والكبد والغدة الدرقية وارتفاع ضغط الدم أن يتناولوا السوس من دون استشارة طبيب.

الختميّة، الخطمي Marshmallow (Althaea officinalis)

يخفّف هذا الجذر من التهابات الأغشية المخاطية ويحفّز الجهاز المناعي. الجرعة العادية: أقصاها 6 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًا؛ أو 20 إلى 40 قطرة

من الصبغة، خمس مرات يوميًّا كحدٍّ أقصى؛ أو 3 أكواب من الشاي يوميًّا (سخِّن ملعقة شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء لمدة عشر دقائق).

آذان الدب Mullein (Verbascum thapsus)

تكافح هذه العشبة التهاب الإنفلونزا الفيروسي. الجرعة العادية: أقصاها 6 أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقتي شاي من الأوراق والأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 25 إلى 40 قطرة من الصبغة كل ثلاث ساعات.

لسان الحَمَل Plantain (P. major, Plantago lanceolata)

تخفّف هذه العشبة من التهابات الأنسجة وهي ملطّفة ومضادة للالتهاب والبكتيريا. تحبِّذ اللجنة الألمانية E استخدام هذه العشبة لفاعليتها وسلامتها في علاج الالتهابات الحَلْقية. الجرعة العادية: أقصاها 4 أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)، أو 3 إلى 6 غرامات على شكل برشامات يوميًّا.

هل يمكن تناول الأعشاب مع المضادات الحيوية؟

بالرغم من كل الدعاية السلبية التي يتعرض لها استخدام المضادات الحيوية، إلا أنه ضروري في حالات الالتهابات البكتيرية التي يصعب على الأعشاب علاجها. ولكن الأعشاب تساعد في علاج بعض الحالات بالرغم من عدم إجراء بحوث مكثّفة عليها مقارنةً بالعقاقير الطبية. وتشير الأبحاث إلى أن وضع الأعشاب على مكان الألم، أو الإصابة، يساعد على تخفيف العوارض. يمكنك أن تتمضمض بالصبغة المصنوعة من العشبة مع الماء، أو أن تضع القليل من المستخلص على الحَلْق.

تساعدك الأعشاب على تحفيز الجهاز المناعي بينما تقوم المضادات الحيوية بمكافحة الالتهابات البكتيرية. وقد وجدت إحدى الدراسات الألمانية أن إضافة الأخيناشيا إلى العلاج بالمضادات الحيويّة يساعد المرضى على التحسّن بسرعة أكبر ويُخفّف من خطر عودة العوارض.

لا تستبدِل المضادات الحيوية بالأعشاب، بل استخدم الأعشاب مع المضادات التي يصفها لك الطبيب حتى تثبت الدراسات فاعلية الأعشاب في علاج التهابات بكتيريا strep.

Slippery Elm (Ulmus rubra) الدردار اللزج

للحاء الداخلية للدردار تاريخ طويل في تخفيف آلام الحلق على أنواعها. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع نصف ملعقة شاي من اللحاء المطحون في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). وقد ترغب بتناول الأقراص المصنوعة من هذه المشبة. تناوَلْها متّبعًا التعليمات المذكورة على العلبة.

Eucalyptus (Eucalyptus globulus) اليوكاليبتوس

تؤيد اللجنة الألمانية E استخدام هذه العشبة لفاعليتها في تخفيف آلام الحلْق. فزيوتها العطرية مطهِّرة ومبرِّدة وهي تحتوي على مادة التانين القابضة التي تقلّص الأنسجة المتورّمة الملتهبة. **الجرعة العادية:** أقصاها 3 أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة شاي من الأوراق المسحوقة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). كما بإمكانك تناول أقراص اليوكاليبتوس الجاهزة للمصّ. **تحذير:** لا تتناوَل اليوكاليبتوس إذا كنت مصابًا بمرض كبدي خطير، أو في حالة التهاب الجهاز الهضمي، أو مسالك العصارة الصفراء.



اليوكاليبتوس

Garlic and Onion الثوم والبصل

لهاتين النبتتين خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا. فالثوم يكافح البكتيريا العقدية المكوَّرة strep. **الجرعة العادية:** أقصاها ثلاثة برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام يوميًّا؛ أو فصان إلى ثلاثة فصوص من الثوم مهروسة مع الطعام. أما بالنسبة للبصل فحاوِل إضافته إلى الطعام يوميًّا.

Oregon Graperoot (Mahonia aquifolium) جذر العنب الجَبلي

إن هذه العشبة وأعشاب الحوذان المرّ goldenseal، وعشبة الخيط الذهبي gold thread، والبربريس، تحتوي على مادة البربرين المضادة للبكتيريا وبخاصة البكتيريا العقدية المكوَّرة strep. كما أنها جميعًا منشّطة للأغشية المخاطية وتخفّف تهيّج الحلق. **الجرعة العادية:** 60 قطرة من الصبغة (حوالى ملء قطارتين) يوميًّا؛ أو ست برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام يوميًّا كحدٍّ أقصى. **تحذير:** لا تستخدمي العشبة إذا كنت حاملاً أو مرضعًا.

المليسة، الترنجان Lemon Balm (Melissa officinalis)

تكافح هذه العشبة التي تنتمي إلى فصيلة النعناع مجموعة كبيرة من الفيروسات والبكتيريا ومنها البكتيريا العقدية المكوَّرة strep. بإمكانك استخدام العشبة كشاي أو غسول للفم. الجرعة العادية: 3 إلى 4 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو تمضمض بالشاي المبرَّد كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

الأشنة Usnea (Usnea barbata)

يكافح هذا الطحلب البكتيريا العقدية المكوَّرة. وهو مضاد للالتهابات ومحفز للجهاز المناعي. الجرعة العادية: 60 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًا.

الإصابات الرياضية

إذا لم تكن معتادًا على ممارسة الرياضة فقد تتعرَّض لبعض الإصابات والجروح عند محاولة ممارسة أبسط أنواع الرياضة لأنك تبالغ في بذل المجهود.

إليك بعض هذه الإصابات الشائعة:

- ❖ التشنّجات العضلية في أثناء ممارسة التمارين الرياضية، أو بعدها: يُسبِّب الجفاف هذه التقلصات. لذا، فإن أفضل طريقة للوقاية منه هي شرب الكثير من السوائل قبل ممارسة التمارين الرياضية وأثناءها وبعدها. لا تنتظر حتى تعطش فعندها يصعب عليك تعويض فقدان السوائل. إذا كنت تخطط لممارسة التمارين لأكثر من ساعة فاشرب شرابًا رياضيًا، كالـ Gatorade، بدلاً من الماء، فهذه المشروبات تعوّض النشويات والأملاح. أما إذا شعرتَ بتقلص عضليّ فتوقّف عن ممارسة الرياضة ومدّ العضلة المصابة برفق، أو دلّكها بنعومة. بإمكانك تغطيس المنطقة المصابة في مغطس ماء ساخن أو وضع منشفة مبلّلة بالماء الساخن، أو زجاجة ماء ساخن عليها.
- ❖ الآلام العضلية عند ممارسة الرياضة: إن الجفاف هو سبب هذه الآلام أيضًا بالإضافة إلى نقص المغذيات في العضلات وتراكم الفضلات (الحمض اللبني

Lactic acid). يكمن جزء من حلّ المشكلة في استهلاك كميات كافية من المغذّيات التي تتطلبها العضلات المعنيّة بممارسة الرياضة. جرّب تناول موزة أو نوع آخر من الفاكهة قبل نصف ساعة من ممارسة الرياضة.

❖ العضلات المتصلّبة والمتألّمة بعد الرياضة. تدلّ هذه الحالة على أنك بالغت في بذل المجهود. يسمّي الدكتور إدموند بورك، مدير البرنامج العلمي الرياضي في جامعة كولورادو، هذه الحالة بألم الرياضي المعوَّق.

تخفيف ألم الالتواءات

إذا أُصبتَ بألم شديد وأصبحت غير قادرٍ على الحراك بسبب الإصابة فاتصل بطبيبك فورًا. بإمكانك معالجة الالتواءات والتشنُّجات الخفيفة في المنزل. تذكَّر أن تتَّبِع هذه الخطوات الأربع: الراحة، واستخدام الثلج، ووضع الكمّادات، ورفع العضلة المصابة.

❖ **الراحة:** عليك بالراحة وهذه خطوة سهلة. أما إذا كنت مضطرًا إلى الحراك فكن حذرًا وحرّك العضلات التي لا تؤلمك. يمكنك ممارسة اليوغا أو السباحة إن استطعت فهي لا تؤلم.

❖ **استخدام الثلج:** ضع كيسًا مليئًا بمكعبات الثلج، أو بالثلج المكسَّر، أو كيسًا من الذرة أو البازلاء المجلّدة أو لفافة ثلجية جاهزة. احمِ بشرتك بلفّها بقماش رطب. عندما تصاب بالالتواء ضع الثلج على المكان المصابَ لمدة 20 إلى 30 دقيقة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم. استمرّ في وضع كمّادات الثلج على مدى يومين بعد الإصابة حتى يزول الألم. لا يوصي بعض الخبراء بالكمادات الحارة لأنها تزيد من التورُّم في الأسبوعين الأولين إلاّ إذا كان سبب الألم تشنُّج العضلات، فعندها تساعد الحرارة على إرخاء العضلات وتليينها. يقول خبراء آخرون إنه بإمكانك استخدام الكمادات الباردة والحارة بالتوالي، على أن ينتهي العلاج بالكمادة الباردة.

❖ **وضع الكمّادات:** وهي عبارة عن لفّ الطرف المصاب بقماش مطّاطي من دون إحكام كي لا يحول دون حركة الدورة الدموية فيزيد التورُّم تحت الإصابة. انزع الكمادة ثم أعِد ربطها مرتين يوميًا على الأقل.

❖ **الرفع:** أي رفع الجزء المصاب إلى مستوى يعلو على مستوى القلب وليس وضع كاحلك على كرسي صغير إذا كان الجزءَ المصاب. استلقِ على السرير وارفع رجلك، أو المكان المصاب، وضعه على وسادات فذلك يحسِّن عودة الدورة الدموية والسوائل إلى القلب ويخفّف من التورُّم.

تنشأ هذه التشنُّجات العضلية من تمزُّقات صغيرة في العضل. تُسبب الرياضة المكثَّفة تشكُّل الجذور الحرَّة التي تؤدي إلى تلف العضلات. تؤدي زيادة تدفق الدم إلى تورُّم العضلات. لذا، جرِّب نقع العضلات المصابة بالماء الساخن أو الدخول إلى غرفة السونا Sauna والتمديد اللطيف، أو التدليك. طالما أن العضلات متصلبة فقط وليست ممزَّقة يمكنك إضافة الحرارة لتليينها وإرخائها. كما أن الحرارة تحفِّز الدورة الدموية وتتخلص من فضلات العضلات. يقول الدكتور بورك إن أهم علاج هو الراحة. فإذا مارستَ التمارين بالتدرج فلن تحتاج إلى العلاج. وتذكر ألا تقسو على نفسك.

العلاج بالعقاقير

المسكِّنات

أستيناامينوفين Acetaminophen، أسبيرين، إيبيوبروفين Ibuprofen، كيتوبروفين Ketoprofen (Orudis). **وظيفتها:** تخفِّف الألم والالتهاب (ما عدا الأسيتامينوفين). **آثار الأسيتامينوفين الجانبية:** أضرار الكبد إذا كانت الجرعة عالية، ومن عوارض ذلك الصفيرة (اليرقان) والغثيان والقيء والتوعك الصحي. **آثار الأسبيرين الجانبية:** الحاروقة، وعُسْر الهضم، وتهيُّج المعدة، والغثيان الخفيف أو القيء. **آثار الإيبيوبروفين والكيتوبروفين الجانبية:** الدُّوار، والغثيان، وآلام المعدة، والصداع، وتهيُّج بطانة المعدة مع الاستخدام المستمرّ.

العلاجات العشبية

الكركم Turmeric (Curcuma longa)

تهتّم الدراسات والأبحاث بإجراء اختبارات على مادة الكوركومين التي أُثبتت فاعليتها في مكافحة الالتهابات والتأكسد. يُستخدم الكركم في الطب الأيورفيدي الهندي الشعبي موضعيًّا وداخليًّا لعلاج الالتواءات والالتهابات العضلية العظمية. **الجرعة العادية:** 400 إلى 600 ميليغرام 3 مرات يوميًّا. سوف تجد بعض المنتجات التي تحتوي على البرومالين لتسهيل عملية الامتصاص. بإمكانك مضاعفة عملية الامتصاص بنفسك عبر تناول الكركومين مع القليل من الدهون كزيت بزر الكتان، وهو أيضًا مضادٌ للالتهاب. **تحذير:** قد تؤدي الجرعات العالية من الكوركومين إلى تهيُّج بطانة المعدة والأمعاء. لا تتناولي العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعًا، أو إذا كنت مصابًا بالقرحة، أو التهاب المعدة والحصى الصفراوية (المرارة)، أو انسداد مسالك الصفراء.

فيتامينات ضرورية لمحبّي ممارسة الرياضة في عُطَل نهاية الأسبوع

إن الفيتامينات هـ (E) و ج (C) مضادة للتأكسد، أي أنها تتخلّص من الجذور الحرة التي تساهم في الإضرار بالأنسجة بعد الإصابة الرياضية. كما أن الفيتامين ج(C) ضروري لإنتاج الكولاجين الضروري للجهاز العضلي العظمي. جرّب تناول جرعة يومية من الفيتامين ج (C) تساوي 800 إلى 3000 ميليغرام، و 200 إلى 1000 وحدة من الفيتامين هـ (E). من الأفضل تقسيم جرعة الفيتامين ج (C) إلى قسمين لأن الجسم يطرحه بسرعة، وتناوُلِه بشكل متكرِّر.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

لهذه العشبة فوائد كثيرة ومنها مكافحة الالتهاب والتأكسد، وتسكين الألم. يمنع الزنجبيل إنتاج المواد الكيميائية المسبِّبة للالتهاب، كالبروستاغلاندين واللوكوترين. يخفّف مكوّن 6-shogaol من الألم عبر منع الأعصاب من نقل رسائل الألم. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 500 ميليغرام يوميًّا؛ أو 10 إلى 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًّا؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من الجذر المجفَّف المطحون يوميًّا، أو 10 غرامات من الجذر الطازج (شريحة طولها نصف سنتيمتر تقريبًا) يوميًّا.

الكافا كافا kava-kava (Piper methysticum)

لهذه العشبة القادمة من جنوب المحيط الهادئ تاريخ طويل في تخفيف الآلام وترخية العضلات المتشنّجة. **الجرعة العادية:** أقصاها 6 برشامات تحتوي على 500 ميليغرام يوميًّا؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة يوميًّا. **تحذير:** لا تستخدميها خلال فترة الحمل والرضاعة. لا تستخدِم هذه العشبة مع المنوِّمات. لا تزيد الجرعة المقترحة.

الفلفل الحريف Cayenne (Capsicum annuum)

إن استخدام هذه العشبة موضعيًّا يخفّف من الألم، كما يشير العديد من الأبحاث التي أُجريَت على آلام العضلات. يحفّز الفلفل أعصاب الألم ثم يخدّرها. وبالرغم من أن الكابسيسين مفيد للبشرة المحيطة بمكان الإصابة إلاّ أنه قد لا يفيد العضلات العظمية العميقة. وهو يزيد من تدفق الدم ويبعث الدفء في تلك المنطقة المصابة. يمكن

تناول الفلفل لمكافحة التأكسد والالتهابات. الجرعة العادية: 3 برشامات تحتوي على 500 ميليغرام يوميًا، أو 5 إلى 10 قطرات من الصبغة في الماء ثلاث مرات يوميًا. تحذير: قد تسبّب الجرعات العالية تهيّج الجهاز الهضمي الحسّاس.

النعناع البستاني Peppermint (Mentha x piperita)

يُزيل المنثول التهيُّج عبر إحداث نوع آخر من التهيّج وهو تأثير التبريد الذي يتعارض مع إحساس الألم. تحتوي الكثير من المراهم المخصّصة لعلاج آلام العضلات على المنثول، لذا ابحث عنها في الصيدليات واستخدِمها وفقًا لإرشادات المُصنّع. تحذير: يصاب بعض الأشخاص بطفح جلدي عند استخدام المنثول، وتزيد الحرارة الحال سوءًا. لذا، جرِّبه على مكان صغير من البشرة قبل دهنها به. إذا كنت ستستخدم زيت النعناع الأساسي للتدليك أو لوضعه في مغطس دافئ فخفّفه أولاً، أي ضع 10 إلى 15 قطرة منه في 30 غرامًا من زيت نباتي.

البوسويليا Boswellia (Boswellia serrata)

إن المستخلص الصّمغي لهذه الشجرة مضاد للالتهاب ومسكِّن للألم. وقد أصبحت المنتجات الهندية التي تحتوي على هذه العشبة التي تعالج التهاب المفاصل، متوفرة في أوروبا والولايات المتحدة اليوم. ولكن لم تُجرَ اختبارات مكثفة على هذه العشبة لأنها ما زالت جديدة. لذا اتّبِع التعليمات المذكورة على العلبة بالنسبة للجرعة.

زهرة العُطاس Arnica (Arnica montana)

تُستخدم هذه الزهرة البريّة الجميلة في علاج الكدمات والتورم الناتج عن الالتواءات. للاستخدام الموضعي اصنع كمّادة مكوّنة من ملعقة طعام من صبغة الزهرة في كوبين من الماء؛ انقع قماشة نظيفة بالمزيج وضعها على الالتواء أو الكدمة. تحتوي العديد من الكريمات والجِلّ والمراهم الجاهزة على زهرة العطاس وحدها، أو ضمن تركيبة من أعشاب أخرى. ضعها وفقًا للتعليمات المذكورة على العبوة. تحذير: بإمكانك تناول زهرة العطاس لعلاج الحوادث والكدمات القوية، ولكن بجرعات قليلة جدًّا. لا تضع زهرة العُطاس على الجروح المفتوحة.

السنفيتون Comfrey (Symphytum officinale)

عند الاستخدام الموضعيّ لهذه العشبة يخفّ الألم والتورّم والالتهاب. بإمكانك شراء مراهم جاهزة تحتوي على العشبة ووضعها كلما دعت الحاجة إلى ذلك. لصنع كمادة من الأوراق المجفّفة قطعها إلى قطع صغيرة وبلّلها بالماء الساخن قليلاً ثم دعها تبرد قبل وضعها على أماكن الألم. غطّ المكان بالشاش أو قماشة نظيفة. دعها على مكان الألم لمدة 15 دقيقة على الأقل. كرّر وضعها أربع مرات يوميًّا.

قسطل الفرس، كستناء الحصان Horse Chestnut (Aesculus hippocastanum)

للِحاء هذه الشجرة وبذورها وأوراقها تاريخ طويل في علاج الكدمات والالتواءات والتورّم. وهي تحتوي على مادة التانين tannin القابضة، ومادة الإيسين aescin المضادة للالتهاب التي تبطئ من تسرُّب السوائل من الأوعية الدموية المجهَدة أو المتهيّجة (المسبّب لتورُّم الأنسجة بعد الإصابة). بإمكانك استخدام جِلّ gel يحتوي على مستخلص قسطل الفرس، ولكن اتّبع التعليمات المذكورة على عبوته.

الإجهاد

إن الإجهاد أمر طبيعي لا مهرب منه، وينبغي أن نسعد بوجوده لأن الحياة من دونه مملّة! حين يتحدث الأطباء عن الإجهاد فهم يعنون رد فعل الجسم تجاه أي مطلب عاطفياً كان أم نفسياً، أم ذهنياً، أم جسدياً. تُسبّب السعادة الغامرة والحزن الشديد الإجهاد وكلاهما يثيران رد الفعل الجسماني نفسه.

يشكو الناس من الإجهاد، ولكن ما يعنونه بهذه العبارة هو الانشغال الدائم بحيث لا يملكون متّسعًا من الوقت للراحة. والغريب في الأمر أن الذين يقولون إنهم مجهدون يعتبرون ذلك مدعاةً للفخر، إذ إنهم يظنون أن الذين لا يشعرون بالإجهاد لا يعيشون حياةً ذات أهمية.

ولكن العيش في انشغال دائم يُفقد الجسم طاقته فيُصاب المرء بالإرهاق والعصبيّة

ويضعف الجهاز المناعي. وقد يعاني المجهَد من مشاكل في النّوم؛ أو مشاكل في المزاج الذي يميل إلى الاكتئاب وسرعة الانفعال.

العلاج بالعقاقير

ليس هناك دواء واحد يفيد في علاج الإجهاد. فالكثير من العقاقير مصمَّم للتخفيف من عوارضه، كالمسكّنات لعلاج الصداع، والمديد من العقاقير لعلاج قروح المعدة، وموسّعات الأوعية الدموية لعلاج ارتفاع ضغط الدم، ومضادات الاكتئاب لعلاج حالات الاكتئاب، والمنوّمات لعلاج الأرق. راجع الفصول السابقة التي ذكرنا فيها كل حالة من الحالات المَرضية أعلاه. أما لمعالجة الإجهاد جذريًّا فعليك إعادة النظر في أسلوب حياتك العام وعاداتك الصحية.

العلاجات العشبية

الجنسنغ السيبيري Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus)

تعزّز هذه العشبة صحة الغدد الكظرية ومقاومة الجسم للأمراض المتعلقة بالإجهاد. فقد أثبتت الدراسات أن الجنسنغ السيبيري يحفّز الجهاز المناعي ويحسّن الأداء الرياضي ويقوّي الوظائف الذهنية. كما أثبتت إحدى الدراسات قدرة الجنسنغ السيبري على تحسين الأداء الذهني والجسدي لدى الأشخاص المعرَّضين لعدة عوامل، منها العمل المتعب والرياضة والحرارة والضجيج. الجرعة العادية: 20 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًّا كحدٍّ أقصى؛ أو جرعة أقصاها تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًّا.

الجنسنغ الصيني Panax Ginseng (Panax ginseng, p. quinquefolius)

إن هذا الجنسنغ "الحقيقي" يعزّز الأداء المناعي للجسم ويحسّن التركيز والوظائف الذهنية الأخرى ويسهّل التناسق العضلي الحركي والقدرة على التأقلم مع الإجهاد الذهني والجسدي. تدعم اللجنة الألمانية E الجنسنغ لقدرته على تنشيط الجسم وتقويته في حالات التعب والعجز. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على بعض الممرضات اللواتي غيَّرن مناوباتهن فأصبحن يداومن ليلاً في المستشفى (وهو تحدٍّ مثير للإجهاد والتعب لكثير من الأشخاص)، أثبت الجنسنغ فاعليته في مساعدة متناوِله على التأقلم بشكل أفضل وذلك من حيث المزاج والأداء الذهني والجسدي. الجرعة العادية: أقصاها أربع

برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام يوميًا؛ أو 100 ميليغرام من المنتج المعياري الذي يحتوي على 5 إلى 7 في المئة من الجنسينوسايد ginsenosides مرة إلى مرتين يوميًا. يوصي معظم الخبراء بتناول الجنسنغ على مدى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ثم التوقف

أعشاب لعلاج الإجهاد

تساعدك مجموعة متنوعة من الأعشاب على التغلب على الإجهاد وعوارضه. بإمكانك شراء الكثير من العقاقير المخصَّصة لعلاج الإجهاد والمتوفرة في الأسواق، ولكن عند قراءتك للمعلومات على العلبة ستلاحظ أنها تحتوي على مكوِّنات مختلفة كليًا. لذا من الضروري فهم أنواع الأعشاب المختلفة التي تساعدك على علاج عوارض الإجهاد.

- **المواد التي تساعد الجسم على التأقلم Adaptogens**: مع الوقت تساعد هذه المواد الجسم على التأقلم مع الإجهاد. ليس لهذه المواد آثار جانبية كثيرة وهي تحسِّن وظائف الجهاز المناعي وتوازن أنظمة الجسم. تدعم معظم المواد الغدد الكظرية التي تضخّ الهورمونات الدماغية في حال تعرُّض الجسم للإجهاد. بعض هذه المواد يزيد من التركيز الذهني والقدرة الجسدية والأداء الرياضي.
- **منشّطات الغدد الكظرية**: تحفّز المواقف المؤدّية إلى الإجهاد، إفراز الغدد الكظرية لهورمونات الأدرينالين والكورتيزول. حين يتعرض الجسم للإجهاد والضغوط تُصاب الغدد الكظرية غالبًا بالإجهاد فيشعر المرء بالإرهاق والعصبية وينفعل بسرعة. تعزّز المنشطات الكظرية تدريجيًا صحة الغدد الكظرية.
- **الأعشاب المخصَّصة للكبد**: عندما تعاني من الإجهاد فمن المرجح أنك ستدخن المزيد من السجائر أو تهمل صحتك. إنَّ تناول الكثير من العقاقير الطبية والتعرض للمبيدات الحشرية والعشبية وغيرها من السموم يرهق الكبد؛ كما تصيب الهورمونات الفائضة الكبد بالتعب. لعلاج حالات الإجهاد المزمن من المفضَّل تناول الأعشاب المفيدة للكبد.
- **المنوِّمات والمهدّئات**: تُهدّئ هذه الأعشاب الأعصاب التالفة وتخفّف من القلق وتساعد على النوم. إن الأعشاب المهدئة أقل تأثيرًا من المنوِّمات، ولكنها تساعدك على الهدوء والاسترخاء في أوقاتك الصعبة. وتُعتبر بعض الأعشاب مهدِّئة إذا تناوَلتَ جرعة صغيرة منها، ومنوِّمة إذا تناولتها بجرعة أكبر.

لمدة أسبوع إلى أسبوعين. تحذير: لا تتناول الجنسنغ مع الكافيين؛ لا تتجاوز الجرعة المقترحة؛ لا تتناولي الجنسنغ خلال فترة الحمل، ولا تتناوله إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو إذا كنت تتناول مسيّلات الدم، إلاّ تحت إشراف الطبيب.

شيزاندرا Schisandra (Schisandra chinensis)

يقدّر الخبراء في الطب الصيني التقليدي ثمار هذه العشبة لما لديها من خصائص منشّطة مضادة للإجهاد والإرهاق. وبالرغم من أنها أقلّ فاعلية من الجنسنغ السيبري والصيني إلاّ أنها أكثر أمانًا وألذ طعمًا. وقد أظهرت الدراسات قدرة هذه العشبة على تحسين قدرة الاستيعاب والكفاءة الذهنية وتنشيط الجهاز العصبي وتحسين القدرة على التحمل. كما أنها مقاومة للتأكسد وتحمي الكبد من التعرض للسّموم. **الجرعة العادية:** أقصاها ست برشامات تحتوي على 580 ميليغرامًا يوميًا؛ أو 15 إلى 25 قطرة من الصبغة في الماء مرتين يوميًا؛ أو كوبان من الشاي يوميًا (سخّن ملعقتين صغيرتين مليئتَين بالثمار المجفّفة في كوبين من الماء لمدة عشر إلى 15 دقيقة على نار هادئة).

فطر الرايشي Reishi (Ganoderma lucidum)

يساعد هذا الفطر «الطبيّ» على تخفيف القلق والأرق وتنشيط الجهاز المناعي. **الجرعة العادية:** أقصاها خمس برشامات تحتوي على 420 ميليغرامًا يوميًا؛ أو ثلاثة أقراص تحتوي على 1000 ميليغرام ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى؛ أو ملعقتا شاي من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى؛ أو ملعقة شاي من شراب الرايشي يوميًا.

غوتوكولا Gotu Kola (Centella asiatica)

تُعتبر هذه العشبة التقليدية المستخدَمة في الطب الهندي الطبيعي (الأيورفيدي) منشّطة للجهاز العصبي. وقد أشارت الدراسات الأولية إلى قدرتها على تحسين الوظائف الذهنية كالذاكرة والقدرة على التأقلم مع الإجهاد والتعب. وهي مخفّفة للقلق أيضًا. **الجرعة العادية:** كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يوميًا؛ أو جرعة أقصاها ثماني برشمات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًا.

بخار مضاد للإجهاد

لصنع بخار الاستنشاق هذا، ستحتاج إلى مرطبان (إناء) زجاجي نظيف مُحكم الإغلاق.

1 ملعقة شاي من الملح

5 قطرات من زيت أساسي (امزج نوعين من الأنواع التالية من الزيوت: الخزامى lavender، البابونج، البرغموت bergamot، الورد، العُطرة geranium، الترنجان lemon balm، المريميّة clary sage).

ضع الملح والزيت الأساسي في المرطبان وأغلقه. افتح المرطبان واستنشق ما فيه كلما دعت الحاجة إلى ذلك. تحذير: لا تتناول المزيج.

أشواغندا أو الجنسنغ الهندي Ashwaganda (Withania somnifera)

تُدعى هذه العشبة الجنسنغ الهندي، وهي تُستخدم في الطب الهندي الطبيعي (الأيورفيدي) منذ أكثر من 2.500 سنة. وقد أظهرت الدراسات قدرتها على تخفيف القلق وتعزيز الجهاز المناعي وتخفيف الآلام والتورُّم الناتج عن الالتهاب. تحسّن هذه العشبة قدرة الجسم على التأقلم مع الأجهاد واليقظة الذهنية والسرعة في ردود الأفعال والأداء الجسدي. الجرعة العادية: ليس هناك إجماع على جرعة محدَّدة للعلاج. اتَّبِع التعليمات المذكورة على العبوّة أو إرشادات خبير الأعشاب.

شوك مريم، الحرشف البرّي Milk Thistle (Silybum marianum)

قد لا تكون هذه العشبة أجمل الأعشاب على الإطلاق، ولكنها خضعت للكثير من الأبحاث التي أثبتت فاعليتها في حماية الكبد وتحفيز تجديد الخلايا بعد الإصابات. إن هذه العشبة خيارٌ جيّد للأشخاص المعرَّضين للكثير من السموم. الجرعة العادية: كوب إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقتي شاي من البذور المجفّفة والمطحونة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 10 إلى 25 قطرة من الصبغة في الماء ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى؛ أو تناول المنتجات المعيارية التي تحتوي على 140 ميليغرامًا من السيليمارين silymarin ثلاث مرات يوميًا لمدة ستة أسابيع تُخفَّض بعدها الجرعة إلى 90 ميليغرامًا ثلاث مرات يوميًا حتى زوال العوارض. بإمكانك استخدام البذور كنوع من التوابل؛ ما عليك سوى تحميصها لمدة دقيقتين في قدر خالية من الزيت ثم تبريدها وطحنها وإضافتها إلى الوجبات كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

الكافا كافا Kava-kava (Piper methysticum)

تُهدِّئ هذه العشبة الأعصاب دون أن يفقد المرء يقظته وتركيزه كما يحصل عادةً عند تناول المهدِّئات أو المنوِّمات ودون التأثر بآثارها الجانبية. يعتبر سكان البحار الجنوبية العشبة نوعًا من الشراب المحبَّب. يجد بعض الأشخاص أن هذه العشبة مفيدة لترخية العضلات المتشنّجة إن تمّ تناولها في جرعات صغيرة، ولتسكين الألم. الجرعة العادية: أقصاها 6 برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام من المنتج غير المعياري يوميًّا مقسمّة على ثلاث جرعات؛ أو جرعة إلى ثلاث جرعات من المنتج المعياري الذي يحتوي على 45 إلى 70 ميليغرامًا من الكافالاكتون kavalactone يوميًّا؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة في الماء مرة إلى ثلاث مرات يوميًّا. تحذير: لا تتجاوز الجرعة المقترحة: لا تشغل الآلات أو تقود السيارة إذا كنت تتناول الكافا كافا حتى تعلم ما تأثير العشبة عليك. لا تتناولي الكافا كافا إذا كنتِ حاملاً أو مرضعًا. لا تتناول العشبة مع العقاقير أو المخدرات التي تثبِّط نشاط الجهاز العصبي المركزي، كالمهدِّئات ومضادات الاكتئاب، أو تتناولها مع الدوبامين المخصَّص لعلاج داء باركينسون.

شاي للتغلب على الإجهاد

يحتوي هذا الشاي على عشبة تساعد الجسم على التأقلم مع الإجهاد، adaptogen، والعديد من الأعشاب المهدئة. يُحلّى هذا الشاي بقشر البرتقال والـ stevia. لذا، لن تحتاج إلى إضافة السكر إليه.

- 1 ملعقة طعام من جذر الجنسنغ السيبري
- 2 ملعقتا شاي من أزهار الزيزفون linden
- 2 ملعقتا شاي من الشوفان oatstraw
- 1 ملعقة شاي من جذر الكافا كافا kava-kava
- 1 ملعقة شاي من قشر البرتقال المبشور
- ¼ ملعقة شاي أو أكثر من عشبة stevia، حسب الرغبة
- 3 أكواب من الماء

سخِّن المكوّنات في قدر مغطاة لمدة عشر دقائق. ارفعها عن النار واتركها جانباً لمدة 15 دقيقة إضافية. صفِّ المزيج واشربه (كلما دعت الحاجة إلى ذلك) بمعدل خمسة أكواب يوميًّا كحدٍّ أقصى.

النّاردين Valerian (Valeriana officinalis)

تُخفّف هذه العشبة من القلق وهي أقوى منوّم عشبي فهي تهدّئ العضلات المتشنّجة، وهي مسكّنة للآلام إذا تم تناولها بجرعات صغيرة. نظراً لخصائص الناردين المنوّمة يفضل بعض الخبراء استخدامها ليلاً واستخدام الكافا كافا نهارًا. الجرعة العادية: 300 إلى

متى ينبغي استشارة أخصائي

ليس الإجهاد مجرّد حالة وهمية يمكنك تجاهلها باستمرار. إذا كنت تشعر بالإجهاد المزمن أو تعاني من القلق والتوتر والعصبيّة أو أحد العوارض المذكورة أدناه بشكل مستمر فعليك استشارة طبيب أمراض داخلية، أو طبيب العائلة، أو طبيب يعالج بالطب الطبيعي، أو خبير في الطب الصيني التقليدي، أو طبيب نفسي، أو معالج نفسي، أو أي طبيب آخر متخصّص في المشاكل العصبية والعقلية، أو أي شخص متدرّب يساعدك على ممارسة تمارين الاسترخاء. إذا كنت لا تعرف مَن تستشير أولاً، فاذهب إلى طبيب العائلة.

العوارض الجسدية:

- قضم الأظافر
- شد الشعر، أو لفّه
- ارتفاع ضغط الدم
- التلبك المعوي، أو القرحة، أو الإسهال، أو الإمساك
- الأرق
- إطباق الأسنان بإحكام، أو الاستيقاظ صباحًا مع ألم في الفك
- الإرهاق

العوارض النفسيّة:

- سرعة الانفعال
- الاكتئاب والشعور باليأس
- الشعور بالحاجة إلى الانعزال
- الشعور بعدم تقدير الآخرين، أو فهمهم لك
- ثورات الغضب، أو الإحباط
- نوبات البكاء، أو الضحك، الخارجة عن السيطرة

400 ميليغرام يوميًا من المنتج المعياري الذي يحتوي على 0.5 إلى 0.8 في المئة من حمض الفاليريك، أو 20 إلى 60 قطرة من الصبغة مرة إلى ثلاث مرات يوميًا. لعلاج الأرق تناول الناردين قبل ساعة من موعد النوم. تحذير: قد يسبّب الناردين التلبك المعوي.

خشخاش كاليفورنيا California Poppy (Eschscholzia californica)

تخفّف الجرعات الصّغيرة من هذه العشبة القلق، فيما تخفّف الجرعات العالية منها الأرق. يصف الأطباء الألمانيون هذه العشبة لعلاج القلق، ويمكن إيجاد منتج جاهز يحتوي عليها بالإضافة إلى عشبة القبّرية corydalis ويُستخدم في أوروبا لعلاج الأرق والتوتر والقلق. كما تخفّف نبتة الخشخاش من الآلام والتقلّصات. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة شاي من الأعشاب المجفّفة أو الجذور في كوب من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة)؛ أو 30 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا. تحذير: قد يتعارض استخدام الخشخاش مع مثبّطات monoamine oxidase (MAO) ومضادات الاكتئاب. لا تتناولي العشبة إذا كنت حاملاً.

الأوفاريقون St. John's-Wort (Hypericum perforatum)

أظهرت الكثير من الدراسات فاعلية هذه العشبة في تخفيف الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط كما أنها تخفّف من التوتّر والقلق المصاحب لعوارض ما قبل الطمث وقد تساعد في تخفيف آلام العضلات أو الأعصاب. بالرغم من عدم معرفة الطريقة التي تعمل بها هذه العشبة بالضبط، إلاّ أن الدراسات أثبتت أنها مشابهة في عملها لعقار Prozac وغيره من مضادات الاكتئاب. إذا كنت تشعر باليأس والتعب فقد تساعدك العشبة هذه على التغلب على هذه المشاعر. الجرعة العادية: 3 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة شاي من الأزهار في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 60 قطرة من الصبغة في الماء مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا؛ أو برشامة معيارية تحتوي على 300 ميليغرام تحتوي 0.3 في المئة من الهايبيرسين hypericin مرة إلى ثلاث مرات يوميًا. تحذير: لا تتناولها مع العقاقير المضادة للاكتئاب إلاّ تحت إشراف الطبيب. قد تزيد العشبة من حساسية البشرة تجاه الشمس.

زهرة الآلام Passionflower (Passiflora incarnata)

أثبتت الدراسات قدرة هذه العشبة على الحد من القلق والمساعدة على النوم. وقد سَمحت اللجنة الألمانية E باستخدام هذه العشبة لعلاج التوتر. وهي منشّطة ومقوّية

للجهاز العصبي وعلاج فعّال للأرق. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع نصف ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 30 إلى 40 قطرة من الصبغة 3 إلى 4 مرات يوميًّا. تحذير: قد تحتوي هذه العشبة على كميات صغيرة من المواد الكيميائية التي تخفّف من تأثير مثبّطات (MAO). يوصي بعض الخبراء بعدم استخدام هذه العشبة خلال فترة الحمل.

جُنجل Hops (Humulus lupulus)



جُنجل

تساعدك هذه العشبة على النوم، أما طعمها فمرّ. لذا، قد ترغب بتناولها مع النعناع البستاني أو الترنجان. أقرّت اللجنة الألمانية E استخدام هذه العشبة لعلاج القلق ومشاكل النوم. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة شاي مليئة بالثمار في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 30 إلى 40 قطرة من الصبغة في الماء مرتين إلى ثلاث مرات يوميًّا. تحذير: يوصي بعض الخبراء بعدم استخدام مرضى الاكتئاب هذه العشبة بشكل دائم.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

إن هذه العشبة شهيرة بتهدئتها الأعصاب ومساعدتها على النوم، كما أنها مضادة للالتهاب والتشنج. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو 30 قطرة من الصبغة في الماء ثلاث مرات يوميًّا. تحذير: إذا كنت مصابًا بحساسيّة تجاه إحدى أعشاب فصيلة زهرة الربيع فقد تكون مصابًا أيضاً بحساسية تجاه البابونج.

الخُزامى Lavender (Lavandula angustifolia)

تساعدك هذه العشبة على الاسترخاء والهدوء بمجرد استنشاقها؛ كما أنها تخفّف من الصداع وترخي العضلات المتشنّجة. الجرعة العادية: 10 إلى 15 قطرة من الزيت

الأساسي في مغطس ماء دافئ، أو اصنع زيتًا للتدليك عبر إضافة 10 إلى 15 قطرة من زيت الخُزامى الأساسي إلى 30 غرامًا من زيت اللوز، أو السمسم، أو الأفوكادو.

المليسة، الترنجان Lemon Balm (Melissa officinalis)

لهذه العشبة الزكية الرائحة، التي تنتمي إلى فصيلة النعناع، خصائص مهدِّئة ومنوِّمة. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة شاي من الأوراق المجفَّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق) أو 60 قطرة من الصبغة من الماء 3 إلى 4 مرات يوميًّا.

الزيزفون Linden (Tilia europea)

تُستخدم أزهار هذه الشجرة منذ القدم لخصائصها المنوِّمة والمضادة للتشنج والمسكِّنة للألم. يستخدم خبراء الأعشاب النقوع داخليًّا أو يضيفونها إلى المغاطس الدافئة للحدّ من العصبية والتوتُّر. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًّا (انقع ملعقة شاي من الأزهار المجفَّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو ملعقة شاي من الصبغة في الماء 3 إلى 4 مرات يوميًّا، أو أضِف 4 أكواب من الشاي إلى مغطس ماءٍ دافئ (استخدِم الوصفة نفسها أعلاه).

السكتة الدماغية

لا شيء يثير الخوف أكثر من السكتة الدماغية stroke، أو الجَلْطة. فقد تكون جالسًا في الغرفة تقرأ كتابًا وفجأة تفقد الإحساس بالجانب الأيمن من جسدك وتصبح غير قادر على الحراك ويتشنج أحد جانبَي وجهك، ثم تعجز عن الكلام أو تتفوَّه بكلمات غير مفهومة. فإذا توفَّرت لك المساعدة هُرِعَ بك إلى غرفة الطوارئ.

يُسبِّب الانخفاض المفاجئ لدفق الدم والأوكسجين في جزء معيَّن من الدماغ، السكتة الدماغية. أما عوارضها فتعتمد على الجزء المصاب ومدى الضرر اللاحق به. قد يكون تضرُّر الدماغ وما ينتج عنه من فقدان الشعور، أو الوظيفة الدماغية، ضرراً دائمًا. وقد تسبِّب السكتة الدماغية الحادة الموت.

كيف تحصل السكتة الدماغية؟ يلعب العديد من مكوّنات الدم دورًا في التسبُّب بالسكتة الدماغية، ومنها جلطات الدم ولويحات الكولسترول ولويحات الدم وغيرها. تتسلخ أجزاء من هذه المواد من الشرايين وتسير عبرها إلى الدماغ حيث تسبّب انسداد الشرايين الدماغية التي هي أصغر حجمًا من الشرايين الأخرى، وتؤدي إلى انقطاع تدفّق الدم في الدماغ.

مَن هم المعرَّضون للإصابة بالسكتة الدماغية؟ إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو أمراض القلب، أو الكولسترول، أو عدم انتظام دقات القلب، أو إذا كنت من المدخنين فأنت معرَّض للإصابة بالسكتة الدماغية. يستطيع الأطباء التنبؤ بالسكتة الدماغية قبل حدوثها وذلك حين يشخّصون وجود أصوات غير طبيعية فوق الشرايين السُّباتية: أو عند الإصابة بحالة تُدعى نوبة توقّف دفق الدم في الشرايين نتيجة لعقبات تعترض طريقه transient ischemic attack (TIA). إن هذه النوبات هي نوبات مؤقّتة تسبّب عجزًا محدودًا في الدماغ يدوم أقل من 24 ساعة و عادةً أقل من عشر دقائق. إن 50 إلى 75 في المئة من الأشخاص الذين يصابون بالسكتة الدماغية الكاملة سبق لهم

عادات مفيدة لصحة القلب

إن خطر الإصابة بالسكتة يرتبط ارتباطًا قويًّا بصحة الشرايين التاجية وغيرها. لذا، فإن إجراء العديد من التغييرات في أسلوب حياتك يحدّ تلقائيًّا من خطر تضرر أجهزتك الجسمية وخطر الإصابة بالسكتة.

إليك بعض العادات التي يمكنك تغييرها:

- **توقّف عن التدخين.**
- **مارِس الرياضة بانتظام.**
- **اتّبِع نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف وقليل الكولسترول والدهون الحيوانية:** تناوَل المزيد من منتجات الصويا والفاكهة والخضار الطازجة والحبوب الكاملة والبقول والأغذية الغنية بالبيوفلافونويد bioflavonoid. هنالك الكثير من الأطعمة المفيدة للقلب، لذا، راجِع التوصيات المذكورة آنفًا في هذا الكتاب في الفصلَيْن المتعلّقَين بالكولسترول وأمراض القلب.
- **فكّر في تناول المكمّلات الغذائية والفيتامينات:** إذا كانت صحتك جيّدة فعلى الأرجح أن حياتك المليئة بالمشاغل تمنعك من تناول الأحماض الدهنية الأساسية. لذا، جرّب المكمّلات الغذائية supplements التي تم ذكر أسمائها في الفصل المتعلّق بأمراض القلب.

مكمّلات غذائية لتفادي الإصابة بالسكتة الدماغية

يُقاوم البروميلين Bromelain، المتوفّر في إنزيمات الأناناس، الالتهابات وتصلّب الشرايين وتكتّل اللويحات عبر تفتيتها. الجرعة العادية: 250 إلى 500 ميليغرام 3 مرات يوميًا تؤخذ على معدة خاوية (على الريق). تحذير: قد يسبّب البروميلين التلبُّك المعوي.

الإصابة بنوبة توقف دفق الدم في الشرايين في وقت ما.

عند الإصابة بالسكتة الدماغية يكون الضرر قد أصاب الدماغ ولا إمكانية لإصلاحه. لذا إذا كنت معرضًا للإصابة وراثيًا أو لعوامل مختلفة فعليك التركيز على ما يمكنك القيام به لتخفيض خطر التعرض للسكتة وتحسين صحة الجهاز الدموي. إذا توفّرت لديك العوامل المساهِمة في الإصابة فعليك مراجعة الفصول المخصَّصة للكولسترول وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري في هذا الكتاب.

يُعالَج معظم مرضى السكتة الدماغية في المستشفى. وإذا تم إدخالهم في الوقت المناسب وإعطاؤهم علاجات وريدية لإذابة المواد المسبِّبة لانسداد الشرايين كان بالإمكان الحد من الضرر اللاحق بالدماغ. بعد الإصابة بالسكتة قد يصف الأطباء العقاقير المضادة للتخثّر، ولكن العلاج يركّز عادةً على تعزيز صحة المريض فقط.

إذا كنت معرَّضًا لخطر السكتة فقد يصف لك الأطباء العقاقير المذكورة أدناه أو العقاقير المخفِّضة لمستوى الكولسترول. إذا كنت تتناول العقاقير المخصَّصة لعلاج أمراض القلب أو تصلّب الشرايين أو مضادات التخثّر أو عقاقير أخرى تؤثر على اللويحات فلا تتناول الأعشاب دون استشارة الطبيب أو الخبير في الأعشاب، ولا تتوقّف عن تناول الأدوية دون إشراف طبيبك واحرص على إبقائه على عِلم بجميع العقاقير التي تتناولها.

العلاج بالعقاقير

مخفّضات التجلّط

ديبيريدامول Dipyridamole (Persantine). وظيفته: يمنع تكتّل اللويحات. آثاره الجانبية: الدّوار، وآلام المعدة، والصداع، والطفح الجلْدي.

تيكلوبيدين Ticlopidine (Ticlid). وظيفته: يمنع تكتّل اللويحات. آثاره الجانبية: يحدّ من عدد الكُرَيات البيضاء أو اللويحات الدموية، ويخفّض مستوى الكولسترول المرتفع.

مزيج الزنجبيل والعسل الطازج

إليك طريقة لذيذة لتخفيض الكولسترول ومنع تكتُّل اللويحات:

2 ملعقتا طعام من الزنجبيل المبشور أو المفروم فرمًا ناعمًا

2 ملعقتا طعام من العسل

1 ملعقة شاي من عصير الليمون الطازج

امزج المكونات وحرّكها. احفظها في مرطبان محكم الإغلاق في الثلاّجة. تناول جرعة أقصاها ملعقتان صغيرتان من المزيج قبل الوجبات أو مع الطعام.

عقاقير أخرى

الأسبيرين. **وظيفته:** يحدّ من التجلُّطات وتكتُّل المواد الضارة في الدم. **آثاره الجانبية:** الحاروقة، وعُسْر الهضم، وتهيُّج المعدة، والغثيان الخفيف أو القيء.

الوارفارين Warfarin (Coumadin). **وظيفته:** يمنع تجلُّط الدم عبر منع التخثُّر الناتج عن الفيتامين K. **آثاره الجانبية:** النزيف، والحساسية، والتفاعل مع العقاقير الأخرى.

العلاجات العشبية

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

إن مستخلَص أوراق هذه العشبة مفيد للجهاز العصبي والدماغ والقلب والشرايين، وقد يحميك من السكتة أيضًا. تحسّن الجنكة وظيفة الأجزاء غير المتضرِّرة من الدماغ لدى الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بالسكتة. كما تساعد الجنكة على التخفيف من الاكتئاب وهو عارض شائع ينتج عن السكتة. **الجرعة العادية:** برشامات معيارية تحتوي على 40 إلى 80 ميليغرامًا من مادة الهيتروسايد heterosides بنسبة 24 في المئة 3 مرات يوميًا. **تحذير:** قد يصاب بعض الأشخاص ببعض المشاكل الهضمية، أو بالصداع، أو الدّوار جراء تناول الجنكة.

الثوم والبصل Garlic and Onion

لهاتين العشبتين اللذيذتين فوائد كبيرة، فهما تحتويان على مواد تَحُدّ من تكتُّل اللويحات وتخفّض مستوى الكولسترول الضارّ وترفع مستوى الكولسترول المفيد أو الكولسترول الجيد (HDL). يحفز الثوم تفتيت الجلطات الليفية التي تُسبِّب انسداد

الشرايين الدماغية. الجرعة العادية: فص واحد على الأقل من الثوم أو نصف بصلة صغيرة يوميًا؛ أو برشامات من الثوم كافية لتوفير عشرة ميليغرامات من الأليسين allicin يوميًا.

الزعرور البرّي Hawthorn (Crataegus spp.)

تساعد هذه العشبة الأوروبية الشعبية على الوقاية من السكتة الدماغية عبر علاج أمراض القلب وتصلّب الشرايين، وهي مضادة للتأكسد والالتهابات. تحدّ هذه العشبة من مستوى الكولسترول وضغط الدم وتعدّل مستوى الكولاجين لتقوية جدران الشرايين. الجرعة العادية: كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ملعقة إلى ملعقتي شاي من الثمار المجفّفة في كوب من الماء لمدة عشر دقائق)؛ أو نصف ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة 3 مرات يوميًا؛ أو 100 إلى 250 ميليغرامًا على شكل برشامات معيارية تحتوي على 20 في المئة من البروسيانيدين procyanidin 3 مرات يوميًا.

الزنجبيل Ginger (Zingiber officinale)

إن هذه العشبة مفيدة جدًا في تفادي السكتة لأنها تفيد الشرايين وذلك عبر تخفيض مستوى الكولسترول ومنع تكتّل اللويحات ومكافحة الالتهابات. ويفضّل تناولها طازجة وعلى معدة خاوية. الجرعة العادية: 10 غرامات من الزنجبيل (شريحة عرضها نصف سنتيمتر) يوميًا؛ أو 150 إلى 300 ميليغرام من الزنجبيل المجفّف بالتجميد على شكل برشامات ثلاث مرات يوميًا. تحذير: قد تُسبّب التلبك المعوي للأشخاص المعرَّضين لذلك وبخاصة إذا كانت الجرعات كبيرة.

الفصفصة Alfalfa (Medicago sativa)

قد تُخفّف أوراق هذه الحبوب من الكولسترول وتقلّص حجم اللويحات. الجرعة العادية: ثماني إلى تسع برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًا؛ أو 15 إلى 30 قطرة من الصبغة أربع مرات يوميًا؛ أو اتّبع التعليمات المذكورة على العبوّة.



الفصفصة

حروق الشمس

يدرك معظم الأشخاص أن التعرُّض لأشعة الشمس لفترة طويلة من الزمن له تأثيرات طويلة الأمد منها التجاعيد، وفقدان البشرة لمرونتها، وسرطان الجلد. ولكن حروق الشمس غير المتعمَّدة أمرٌ وارد الحدوث أيضًا، فالسماء الملبَّدة بالغيوم لا تمنع أشعة الشمس الحارقة من الوصول إلى الأرض، والثلج والماء يعكسان أشعة الشمس ممّا يزيد من إمكانية التعرُّض لاحمرار البشرة. وتزيد المرتفعات والمواقع الجنوبية من إمكانية التعرُّض لحروق الشمس. أحيانًا ننسى دهن الكريم الواقي من الشمس ونمكث فترة طويلة في الشمس وهذا ما يزيد خطر الحروق.

العلاج بالعقاقير

المسكّنات

أسبيرين، أسيتامينوفين Acetaminophen، إيبوبروفين Ibuprofen، نابروكسين Naproxen. وظيفتها: تُخفِّف الألم والالتهاب (ما عدا الأسيتامينوفين). آثار الأسبيرين الجانبية: الحاروقة، وعُسر الهضم، وتهيُّج المعدة، والغثيان، والقيء. آثار الأسيتامينوفين الجانبية: قد يؤدي الاستخدام المزمن أو الجرعات العالية إلى تضرُّر الكلى والكبد. آثار الإيبيوبروفين والنابروكسين الجانبية: يؤدي استخدامهما المستمرّ إلى تهيُّج المعدة، كما قد يؤدي الاستخدام الطويل الأمد والجرعات الكبيرة إلى تضرُّر الكلى أو الكبد.

المخدّرات الموضعية

الليدوكين Lidocaine مع المطهِّر (Bactine)، البنزوكين Benzocaine (Unguentine, Americaine, Solarcaine)، البنزوكين والمنثول (Dermoplast)، البنزوكين مع الكلوروكسيلينول chloroxylenol (Foille)، البنزوكين والصبّار (Lanacane). وظيفتها: تخفف الألم الموضعي لحروق الشمس. آثارها الجانبية: ازدياد حساسية البشرة تجاه أشعة الشمس.

العلاجات العشبية

الصبّار Aloe (Aloe vera)

إن قدرة هذه النبتة على تخفيف آلام الحروق شهيرة وهي متوفرة في معظم المتاجر.

إلى جانب الكريم الواقي من الشمس. على الأرجح أنك لم تعرف أن الصبّار مضاد للالتهاب والبكتيريا والفطريات ويسرّع عملية الشفاء. إذا توفّرت لك نبتة الصبّار فاقطع العرق طوليًا بالسكين ثم اغرف الجل بالملعقة وادهن به البشرة المحروقة، أو اختر الجل الجاهز الصافي الذي لا يحتوي على الألوان الاصطناعية والمواد الحافظة.

الشاي Tea (Camellia sinensis)

إن الشاي الأسود والشاي الأخضر يبرّدان حروق الشمس؛ وهما مضادان للتأكسد ويخلّصان الجسم من الجذور الحرّة الناتجة عن الإصابة بالجروح والحروق، ومنها حروق الشمس. بلّل كيسًا من الشاي بالماء البارد وضعه على المنطقة المصابة إذا كانت صغيرة. أما بالنسبة للأماكن الأكبر حجمًا فضع الكيس في كوب من الماء الساخن وانقعه لمدة 5 دقائق ثم ارمه وضع الكوب في الثلاجة لمدة نصف ساعة ثم بلّل قماشة بالشاي وضعها ككمادة.

الهماملس Witch Hazel (Hamamelis virginiana)

تُطرّي هذه العشبة الأنسجة وتخفّف الالتهاب وتُداوي حروق الشمس. يمكنك إيجادها على شكل سائل في معظم المتاجر التي تُباع فيها المنتجات العشبية. ادهن البشرة المحروقة بقماشة مبلّلة بمحلول العشبة كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

إن هذه العشبة المضادة للالتهابات والقابضة والمطهّرة والمبرّدة تسرّع في علاج الحروق الخفيفة. بإمكانك صنع شاي من الآذريون عبر نقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من أزهاره المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. صفّ المزيج ودعه يبرد ثم استخدمه ككمادة. بإمكانك إيجاد الآذريون في عدة أشكال في متاجر الأطعمة الصحية.

علاج من المطبخ

إن الخل علاجٌ مثالي تقليدي لحروق الشمس. بإمكانك تخفيفه بكمية متساوية من الماء ووضعه على الحروق الخفيفة، أو صبّ كوب منه في مغطس من الماء الدافئ والاسترخاء فيه. يمكنك استخدام أي نوع من الخل ولكن الخل الأبيض هو عادةً الأفضل.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea angustifolia)

يحسّن شاي الأخيناشيا، عند وضعه على الحروق، عملية شفاء الجروح والحروق. لصنع الشاي سخن ملعقتي شاي من الجذر المهروس في كوبين من الماء الساخن لمدة عشر دقائق على نار هادئة؛ أو انقع ملعقة شاي من الأوراق المجفّفة في كوب من الماء الساخن من خمس دقائق إلى عشر. صفّ المزيج ودعه يبرد ثم ضعه على البشرة بواسطة قماشة نظيفة.

لسان الحَمَل Plantain (Plantago spp.)

تحتوي هذه العشبة على مادة الآلانتوين allantoin التي تساعد على ترميم الأنسجة. وهي عشبة مضادة للميكروبات والالتهابات ويمكن إيجادها في أي مكان. لاستخدام العشبة اهرس ورقة طازجة منها وضعها بكل بساطة على الحرق مباشرةً. إذا كنت مسافرًا ولم تجد متجرًا للأطعمة الصحية فهذه حالة مثالية لاستخدام آذان الحَمَل في حالات الحروق البسيطة ولسع الحشرات.

الأوفاريقون St. John's-Wort (Hypericum perforatum)

لا بد من أنك سمعت عن فائدة هذه العشبة لعلاج الاكتئاب. وهي أيضًا مضادة للالتهاب ومخففة للألم ومسرّعة لعلاج الجروح والحروق الطفيفة. اصنع الشاي عبر نقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأزهار في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. عندها يصبح لون الماء أحمر. صفّ المزيج ثم دعه يبرد وضعه على البشرة.

آلام الأسنان

إن أحد أسوأ أنواع الألم هو ألم الأسنان. إنها الطريقة التي تُطلعك بها أسنانك على أنها بحاجة إلى اهتمام منك. ولسنا نبالغ إذا قلنا إن آلام الأسنان ناتجة عن تلف أعصاب الأسنان أو موتها. وبما أن البكتيريا التي تهاجم الأسنان قد تدخل مجرى الدم وتسبّب الالتهاب في أنحاء أخرى من الجسم فمن الضروري الذهاب إلى طبيب

ماذا تفعل إذا كنت لا تستطيع الوصول إلى طبيب الأسنان فورًا

قد لا يكون طبيب الأسنان متوفرًا عندما يفاجئك الألم أو قد تكون خارج البلاد فلا تجد طبيبًا. في هذه الأحوال، إليك نصيحتين لعلاج الألم.

- **تجنّب الأطعمة الباردة جدًا أو الساخنة جدًا.** بإمكانك أن تضع لفافة باردة أو ساخنة على الفم من الخارج، ولكن إذا بدأ الألم بالازدياد فأبعدها فورًا.
- **لا تتناول الأطعمة الصلبة.** قد يكون ألم الأسنان ناتجًا عن كسر دقيق جدًّا في الضرس، لذا فإن قضم شيءٍ صلب يزيد من الكسر والألم.

الأسنان لعلاج الأسنان حتى ولو زال الألم. فزوال الألم لا يعني الأمان من الالتهاب البكتيري مع أنه قد يعني موت عصب الضرس.

العلاج بالعقاقير

المسكّنات

الأسبرين، الأسيتامينوفين Acetaminophen، الأيبيوبروفين Ibuprofen، النابروكسين Naproxen (Aleve). وظيفتها: تخفّف ألم الأسنان والالتهاب (ما عدا الأسيتامينوفين). آثار الأسبرين الجانبية: الحاروقة، وعُسّر الهضم، وتهيُّج المعدة، والغثيان الخفيف أو القيء. آثار الأسيتامينوفين الجانبية: قد يسبّب الاستخدام المزمن للمسكّنات، أو الجرعات الكبيرة منها، أضرارًا في الكبد أو الكلى. آثار الإيبيوبروفين والنابروكسين الجانبية: قد يسبّب استخدامهما المستمرّ تهيُّج بطانة المعدة؛ وقد يسبّب تناول جرعات كبيرة منهما على المدى الطويل أضرارًا في الكبد والكلى.

العلاجات العشبية

القرنفل Clove (Syzygium aromaticum)

إن الزيت الأساسي من هذه البراعم ذات الرائحة الزكيّة هو أفضل مسكّن طبيعي للألم، كما أنه مضاد للبكتيريا. ضع قليلاً من الزيت على عود في طرفَيه قطن cotton bud ثم ضعه برفق على مكان الألم. من المفترض أن تشعر بالتخدير فور وضع الزيت

كمّادة لألم الأسنان

تجمع هذه الوصفة ما بين مكوّنات زيت القرنفل المسكّنة للألم ومكوّنات البابونج والحوذان المرّ goldenseal المضادة للالتهاب.

1 قطرة من زيت القرنفل الأساسي

2 قطرتان من زيت البابونج الأساسي

½ ملعقة شاي من مسحوق الحوذان المرّ goldenseal

امزج مسحوق الحوذان المرّ goldenseal والزيوت الأساسية ببضع قطرات من الماء لصنع عجينة سميكة ثم ضعها على مكان الألم بواسطة عود في طرفه قطن. لا تضعها أكثر من 4 مرات يوميًا ريثما تستطيع الذهاب إلى طبيب الأسنان.

وينبغي أن يدوم هذا الإحساس ساعة على الأقل. إذا لم تشعر بالتخدير فبإمكانك مضغ القرنفل أو طحن حبوبه ووضعها على مكان الألم.

الثوم Garlic (Allium sativum)

إن الثوم مضاد فعّال للبكتيريا. بإمكانك استخدام شريحة من فص ثوم ووضعها إلى جانب الضرس المصاب. إذا شعرت بوخز بسيط فذلك أمرٌ طبيعي، أما إذا كان الألم حادًا فأزل الثوم.

الكركم Turmeric (Curcuma longa)

تُستخدم هذه العشبة الصفراء في العديد من المنتجات المستخدَمة في علاج مشاكل الأسنان الطبيعية وهي مضادة للبكتيريا والالتهابات. كما تحفّز الدورة الدموية مما يساعد على وصول المزيد من الخلايا المناعية إلى مكان الالتهاب. إذا كنت لا تستطيع النوم من شدة الألم فيمكنك تسكين الألم الحاد عبر وضع مزيج من الكركم والماء على الضرس المصاب. (امزج ملعقة صغيرة من الكركم بكمية من الماء كافية لصنع معجون).

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

إذا كنت تعاني من ألم في الأسنان، فمن المؤكّد أن أعصابك متشنّجة ومتعَبة؛ والبابونج يساعدك في حل هاتين المشكلتين. فهو يُستخدم في أوروبا لعلاج تهيُّجات

الفم واللثة وهو مسكّنٌ خفيف. كما يحارب البابونج الالتهابات ويحسّن من عملية الشفاء وهو أكثر الأعشاب أمانًا. الجرعة العادية: أقصاها 3 أكواب من الشاي المبرَّد يوميًا (انقع نصف ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق).

القرحة

إن القرحة هي الألم العميق والحاد الذي يصيب معدتك والذي يخفّفه بعض الشيء تناول الطعام. كما أن تناول مضادات الحموضة يساعدك قليلاً أيضًا. ولكن ألم القرحة يعود ويزداد سوءًا كل مرة تشعر فيها بالانزعاج أو تشرب فنجانًا من القهوة أو مزيجًا من عصير الفاكهة.

إن قرحة المعدة هي عبارة عن قروح تصيب الجهاز الهضمي العُلويّ - أي المعدة أو القولون الذي يصل المعدة بالأمعاء الدقيقة. يحتاج الجسم إلى كمية محدّدة من حمض الكلوريك والبيبسين pepsin، ذلك الإنزيم المعوي المهضّم، لهضم الطعام وامتصاص المغذّيات الضرورية. ولكن اختلال توازن هذه المواد في الجسم يسبّب لك القرحة.

هنالك العديد من العوامل المسبِّبة لاختلال ذلك التوازن. فقد يقوم جسمك بإفراز كمية فائضة من أحماض المعدة؛ كما يزيد التدخين والقهوة والإجهاد من هذا الإنتاج الفائض. تسبّب بعض العقاقير، كالأسبرين والإيبيوبروفين ومضادات الالتهاب الأخرى، القرحة. تساهم بكتيريا Helicobacter pylori في عودة هذه القرحة مما يستدعي تناول المضادات الحيوية التي يَصِفها الأطباء لأكثر من 95 في المئة من المصابين بالقرحة. ومن

استخدام الصبغة في علاج القرحة

إذا كنت تستعمل الصبغة بدلاً من الشاي فضع الجرعة المقترحة في كوب وأضِف إليها الماء الساخن المغلي واترك المزيج لمدة عشر دقائق. بإمكانك استبدال هذه الصبغة بمستخلصات الغليسيرين التي تُدعى الغليسيرايت glycerites مستخدمًا الجرعة نفسها. أما أفضل طريقة لعلاج القرحة بالأعشاب فهي شُرْب شاي الأعشاب.

بدائل المضادات الحيوية

إذا كان سبب إصابتك بالقرحة بكتيريا Helicobacter pylori وكنت تفضّل عدم تناول المضادات الحيوية فبإمكانك تناول السوس مع الفيتامين ج (C) وعسل manuka (هذا العسل يصنعه نوع معيّن من النحل ويمكنك إيجاده في بعض متاجر الأطعمة الصحية). تناول السوس بالجرعة التالية: 3 أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ملعقة شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق على نار معتدلة)؛ أو ثُمْن ملعقة إلى نصف ملعقة صغيرة من الصبغة 3 مرات يوميًا؛ أو امضغ قرصًا إلى قرصَين من السوس الخالي من جوهر السوس (DGL) 3 مرات يوميًا قبل الوجبات. أضِف 3000 إلى 10,000 ميليغرام من الفيتامين ج (C) بالإضافة إلى ملعقة طعام من عسل manuka إلى نظامك الغذائي ثلاث إلى أربع مرات يوميًا. إذا أُصبت بإسهال، أو حرقة في المعدة فخفّف الجرعة.

استمرّ في هذا العلاج على مدى شهرين ثم أعِد فحص الجسم للتأكد من زوال البكتيريا. إذا لم تتخلص من البكتيريا فعليك تناول المضادات الحيوية.

العوامل الأخرى المسبّبة لظهور القرحة: الوراثة والحساسية تجاه الأطعمة وافتقار النظام الغذائي إلى الألياف ونقص الفيتامينات (A) أ و هـ (E) في الجسم.

إذا كنت ترى دمًا في البراز، أو تعاني من ألم مزمن أو متكرّر في أعلى البطن، فقد تكون مصابًا بالقرحة. أجرِ اختبارًا طبيًا للتأكد من ذلك.

بالرغم من فاعلية علاج القرحة بالعقاقير، إلاّ أن العقاقير تمنع إنتاج الحمض في المعدة مما يؤدي إلى مشاكل هضمية ونقص في المغذّيات وازدياد خطر الالتهابات الهضمية، ومنها خطر الإصابة ببكتيريا candida، عند الاستخدام الطويل الأمد.

ولكن لحسن الحظ هنالك العديد من الأعشاب الآمنة والفعّالة لعلاج جروح القرحة، وأوّلها السوس. فقد أثبت العديد من الدراسات العيادية فاعلية السوس في علاج القرحة. وهنالك العديد من الأعشاب المضادة للالتهاب والمساعدة على الشفاء من القرحة والمهدّئة للمعدة والآمنة واللذيذة الطعم. وقد يكون استخدامها مركّبةً مفيدًا جدًا.

العلاج بالعقاقير

مضادات الحمض

Maalox, Mylanta, Tums، وغيرها. وظيفتها: تخفّف من آلام القرحة وتُبطل نشاط

حمض المعدة. آثارها الجانبية: قد تسبّب إنتاج المزيد من الحمض مع الوقت، وتكوُّن الحصى في الكلى، ونقص الكالسيوم والفسفور، والصداع، ومشاكل في التناسق والتركيز عند الاستخدام المفرط.

مانعات حمض الهيدروكلوريك

سيميتيدين Cimetidine (Tagamet)، رانيتيدين Ranitidine (Zantac)، فاموتيدين Famotidine (Pepcid)، نيزاتيدين Nizatidine (Axid). وظيفتها: تمنع إنتاج حمض الهيدروكلوريك. آثارها الجانبية: الغثيان، والقيء، والصداع، والارتباك، وتورُّم الثديين، والعجز الجنسي، وقد تسبب مشاكل هضمية وغذائية وجلدية ومشاكل في الجهاز الهضمي عند استخدامها على المدى الطويل.

شاي مهدّئ للمعدة

يحتوي هذا الشاي على أربع أعشاب مهدّئة للمعدة وشافية لجروح القرحة. بإمكانك تناول هذا الشاي خلال النهار، وكلما تناولت منه أكثر كان ذلك أفضل. يمكنك شربه ساخنًا أو باردًا.

لصنع المزيج:

½ كوب من أزهار البابونج chamomile المجفّفة

½ كوب من أزهار الآذريون calendula المجفّفة

½ كوب من عشبة إكليلة المروج meadowsweet المجفّفة

½ كوب من لحاء الدردار اللزج slippery elm المجفّف المقطع أو المطحون

اخلط هذه الأعشاب واحفظها في مرطبان زجاجي بعيدًا عن الحرارة وأشعة الشمس.

لصنع الشاي:

3 إلى 6 ملاعق طعام من خليط الشاي

3 إلى 6 أكواب من الماء المغلي

ضع الأعشاب في إبريق للشاي وصبّ الماء المغلي عليها، ودعها تنتقع لمدة عشر دقائق. صفِّ المزيج في وعاء حافظ للحرارة thermos أو مرطبان. يمكنك حفظ الشاي غير المستخدَم في الثلاّجة لمدة أقصاها ثلاثة أيام.

عقاقير أخرى

أوميبرازول Omeprazole (Prilosec). وظيفته: يمنع نشاط أحماض المعدة. آثاره الجانبية: التفاعل مع العقاقير الأخرى؛ ازدياد إنتاد هورمون الغاسترين gastrin في المعدة.

ميزوبروستول Misoprostol (Cytotec). وظيفته: يمنع نشاط البروستاغلاندين prostaglandin المسبّب للقرحة. آثاره الجانبية: التلبُّك المعوي، وقد يسبّب الإجهاض لدى النساء الحوامل.

سوكرالفايت Sucralfate (Carafate). وظيفته: يشكّل حاجزًا في عمق القرحة ويمنع نشاط البيبسين pepsin ويجمع أملاح العصارة الصفراوية. آثاره الجانبية: الإمساك، والحيلولة دون امتصاص العقاقير الأخرى، وانخفاض مستوى الفوسفات وفائض في مستوى الألمنيوم في الدم.

تُستعمل المضادات الحيويّة عادةً مع البسموت سابساليسيلايث bismuth subsalicylate (Pepto- Bismol). آثارها الجانبية: تختلف باختلاف نوع المضاد الحيوي والمركّبات المستخدَمة، ولكنها تؤدي جميعًا إلى زوال البكتيريا المعوية النافعة من الجسم.

علاجات أخرى للقرحة

إن عصير الملفوف هو أحد العلاجات الغذائية التي أثبتت الدراسات فاعليتها في علاج القرحة. إن عصير الملفوف غنيّ بالغلوتامين glutamine الذي يحفّز المعدة لإنتاج المزيد من مادة mucin الواقية. للحصول على هذه الوقاية، عليك شرب حوالى أربعة أكواب من العصير يوميًا مقسّمة إلى جرعات.

علاجات أخرى للقرحة:

- تجنّب الأطعمة التي تزيد القرحة سوءًا.
- تناوَل مكمّلات الفيتامين (A) أ و هـ (E) إذا كنت تظنّ أنك لا تحصل على كمية كافية منهما من الطعام. عليك الحصول على 10,000 وحدة من الفيتامين أ (A) (أي 15,000 إلى 25,000 وحدة من البيتا كاروتين) يوميًا أو 400 إلى 800 وحدة من الفيتامين هـ (E) يوميًا.
- تناوَل الكثير من الألياف.
- تجنّب التدخين والقهوة (حتى الخالية من الكافيين).
- تجنّب الأسبرين والإيبيوبروفين وغيرهما من العقاقير المضادة للالتهاب.

العلاجات العشبية

السوس Licorice (Glycyrrhiza glabra)

إن هذه العشبة المفيدة في علاج القرحة هي في فاعلية العقاقير الطبية، وإنما لها آثار جانبية أقل. فبدلاً من منع نشاط الحمض، يقوم السوس بتقوية أجهزة المعدة الوقائية ويساعد بذلك على الشفاء. كما قد يساعدك على التخلص من بكتيريا Helicobacter pylori المسبّبة للعديد من القروح. كما أظهر السوس فاعلية في الحد من تشكُّل القرحة الناتجة عن تناول بعض العقاقير، كعقار الأسبرين. يمكن الأشخاص المصابين بارتفاع في ضغط الدم والذين يتناولون العقاقير المخفّضة لارتفاع ضغط الدم أو المعالجة لأمراض القلب، تناول السوس الخالي من جوهر السوس. **الجرعة العادية:** 3 أكواب من الشاي يوميًا (سخّن ملعقة شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة 10 دقائق على نار معتدلة)؛ أو ثُمن ملعقة إلى نصف ملعقة صغيرة من الصبغة ثلاث مرات يوميًا؛ أو مضغ قرص إلى قرصَين من السوس الخالي من جوهر السوس ثلاث مرات يوميًا قبل الوجبات (لأن اللعاب يفعّل المكوّنات المفيدة في السوس). **تحذير:** قد يسبّب السوس الخالي من جوهر السوس الإسهال لدى بعض الأشخاص. يحبَّذ ألاّ تتناولي السوس إذا كنتِ حاملاً أو مرضعًا. لا تستخدم السوس إذا كنتَ مصابًا بأمراض القلب، أوالكبد، أو السكري، أو إذا كنت تتناول عقاقير لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب. لا تستخدِم السوس لمدة تزيد عن ستة أسابيع من دون إشراف طبيب.

البابونج Chamomile (Matricaria recutita)

تساعد هذه العشبة التقليدية في شفاء القرحة وتخفّف من التهاب المعدة ومن القلق الذي قد يزيد من آلام القرحة. **الجرعة العادية:** 3 إلى 6 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ربع ملعقة شاي إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة أو الغليسيريت glycerite ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

الآذريون Calendula (Calendula officinalis)

إن الأزهار الصفراء والبرتقالية لعشبة الآذريون مضادة للالتهاب وشافية للجروح. كما أنها قابضة، تخفّف من النزيف. إذا كان النزيف أحد عوارض القرحة فالآذريون عشبة فعّالة في علاجه. **الجرعة العادية:** 3 إلى 6 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأزهار المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة أو الغليسيريت، ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

إكليلة المروج Meadowsweet (Filipendula ulmaria)

تساهم هذه العشبة في علاج الجهاز الهضمي وشفاء القرحة والتخفيف من الالتهاب وحماية بطانة المعدة وتهدئتها والحد من الحموضة الفائضة. كما أنها عشبة قابضة. الجرعة العادية: 3 إلى 6 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأعشاب المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق). تحذير: تجنّب إكليلة المروج إذا كنت مصابًا بحساسية تجاه الأسبرين، فهذه العشبة تحتوي على مكوّن كيميائي مشابه للأسبرين.

جذر الختمية، جذر الخطمي Marshmallow Root (Althaea officinalis)

حين يُضاف الماء إلى هذا الجذر المهدّئ، يُنتج مادة مخاطية غنية لزجة تحمي القرحة وتغلّفها. الجرعة العادية: 3 إلى 6 أكواب من الشاي يوميًا، تشربها عدة مرات خلال اليوم (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الجذر المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق أو انقع الكمية نفسها في الماء البارد طوال الليل)؛ أو ربع ملعقة شاي من الصبغة أو الغليسيريت، 3 إلى 4 مرات يوميًا. تحذير: تُساعد المادة المخاطية في امتصاص العقاقير الأخرى. لذا، إذا كنت تستخدم عقاقير أخرى فاسأل طبيبك عن التوقيت المناسب لتناول الجرعة.

الدردار اللزج Slippery Elm (Ulmus rubra)

إن لحاء هذه الشجرة تُنتج أيضًا مادة مخاطية تحمي بطانة المعدة وتغلّفها وتهدّئها. الجرعة العادية: 3 إلى 6 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من اللحاء المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق أو انقع الكمية نفسها في ماء بارد طوال الليل)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي كاملة من الصبغة، أو الغليسيريت، 3 إلى 4 مرات يوميًا.



الدردار اللزج

الخُبّازى Mallow (Malva sylvestris)

تُنتج هذه العشبة مادة مخاطية ويمكن إعدادها بالطريقة نفسها التي يُعَد فيها الدردار والخطمي. الجرعة العادية: 3 إلى 6 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من اللحاء المجفّف في كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق أو انقع الكمية نفسها في الماء البارد طوال الليل)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة أو الغليسيريت، ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

لسان الحَمَل Plantain (Plantago major)

تنمو هذه العشبة فـي جميع أنحاء العالم ولها خصائص مهدّئة وقابضة تساعد على الشفاء. الجرعة العادية: 3 إلى 4 أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة إلى ملعقتي شاي من الأوراق المجفّفة أو ملعقة طعام من الأعشاب الطازجة فـي كوب من الماء الساخن لمدة عشر دقائق)؛ أو ربع ملعقة إلى ملعقة شاي من الصبغة أو الغليسيريت، 3 إلى 4 مرات يوميًا.

الالتهابات المهبلية

تُعاني معظم النساء من التهاب مهبلي مرة واحدة فـي حياتهن على الأقل، ولكن عدد النساء اللواتي يُفْصِحن عن هذا الالتهاب قليلٌ جدًّا. منذ عشر سنوات كان موضوع الالتهابات المهبلية أمرًا محرجًا لا يُذكر على شاشات التلفزة؛ أما اليوم فإعلانات كريمات الالتهابات المهبلية أصبحت منتشرة فـي كل مكان.

ما الذي يسبّب الالتهابات المهبلية والحرقة والحكاك المصاحب لها؟ قد يكون السبب أي شيء يسبّب خللاً فـي مقياس الحموضة والقلويات PH الطبيعي فـي المهبل، مثل اللُّفافة النسائية tampon، والكريمات والجل المبيدة للمني، ومانعة الحَمْل الرَّحمية (IUD)، والغسول المهبلي، والبراز أو حتى الجنس. قد تكون المضادات الحيوية سببًا شائعًا فـي ظهور هذه الالتهابات لأنها تكافح البكتيريا فـي الجسد كله، ومنها البكتيريا النافعة التي تحيط بالمهبل وتحافظ على نظافته. ومن العوامل الأخرى المؤدية إلى التهاب المهبل الإفراط فـي تناول السُّكَّر والتغيرات الهورمونية الناتجة عن انقطاع الطمث وعلاج الهورمونات البديلة، والسكري، والحَمْل، وحبوب منع الحَمْل.

العلاج بالعقاقير

الكريمات المضادة للفطريات

نايستاتين Nystatin (Nilstat, Micostatin)، ميكونازول Miconazole (Monistat)، كلوتريمازول Clotrimazole (Gyne-Lotrimin)، بوتوكونازول Butoconazole (Femstat 3).
وظيفتها: تخفّف من تهيُّج الأنسجة وتكافح الكائنات الحية المجهرية الضارة. آثارها الجانبية: الحكاك، والحرقة، والطفح الجِلْدي.

إذا تكرَّرت الإصابة بالالتهابات

عند عودة الالتهابات المهبلية مرة أخرى قد يحتاج جهازك المناعي إلى نوع مختلف من الأعشاب أقوى من الأخيناشيا. فالأخيناشيا تقوّي الجسم بسرعة وبفاعلية، ولكنها لا تحلّ المشكلة من جذورها وقد تزيدها سوءًا أيضًا.

إذا عادت الالتهابات من جديد فعليكِ زيارة أخصائي في الأعشاب ليعطيكِ برنامجًا لاستخدام الأعشاب المنشّطة على مدى أشهر. قد يشمل البرنامج استخدام الأستراغالس وفطر الرايشي وفطر شيتاكي shiitake والقرّاص والأرقطيون burdock وهي أعشاب تعيد بناء الجهاز المناعي والعديد من الأعضاء التي تتعلق به. قد يضمّ هذا البرنامج بعض التغييرات في النظام الغذائي، كالتخفيف من استهلاك الكافيين أو السكر. قد يكون اتّباع هذا البرنامج شاقًا، ولكن الالتزام به جديًا يقوّي صحتكِ ويعالج مشكلتك في الوقت نفسه. فقد تلاحظين أنكِ تخفّضين وزنك وتكسبين المزيد من الطاقة وتتجاوبين مع الإجهاد بشكل أفضل من السابق قبل عودة الالتهابات من جديد.

الكريمات المضادة للبكتيريا

الكليندامايسين Clindamycin (كريم Cleocin المهبلي)، ميترونيدازول metronidazole (Metrogel). **وظيفتها:** تقتل الحُييّات microorganisms المسبّبة لالتهاب المهبل البكتيري. **آثارها الجانبية:** الحكاك والحرقة، الطفح الجلدي، طنين الأذن، الإسهال.

المضادات الحيوية الفموية

كليندامايسينClindamycin(Cleocin)،ميترونيدازولMetronidazole(Femazole,Flagyl). **وظيفتها:** تقضي على البروتوزوا protozoa، أو البكتيريا المسبّبة لالتهاب المهبل. **آثار الكليندامايسين الجانبية:** طنين الأذن. **آثار الميترونيدازول الجانبية:** الغثيان، والقيء، والصداع.

العلاجات العشبية

الثوم Garlic (Allium sativum)

إن الثوم هو أول عشبة مضادة للبكتيريا والفطريات وهي تساعد على محاربة الالتهابات المهبلية بغضّ النظر عن مسبّباتها. يقترح العديد من المعالجين الطبيعيين استخدام فصوص الثوم المقشّر الكامل كنوع من التحميلة. **الجرعة العادية:** فص أو أكثر من

الثوم الطازج يضاف إلى الطعام يوميًا؛ أو 3 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام يوميًا كحدٍّ أقصى. ابحثي عن المنتجات التي توفّر حوالى 5000 ميكروغرام من الأليسين يوميًا.

الأخيناشيا Echinacea (Echinacea angustifolia)

تقوّي هذه العشبة الجهاز المناعي وتعزّز عمل الكريات البيضاء في الدم وغيرها من المواد المكافحة للالتهاب. قد تساعدك الأخيناشيا على القضاء على الالتهاب عبر تقوية الجهاز المناعي. **الجرعة العادية**: أقصاها تسع برشامات تحتوي على 300 إلى 400 ميلغرام يوميًا؛ أو 60 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يوميًا كحدٍّ أقصى.

جذر العنب الجبلي Oregon Graperoot (Berberis aquifolium)

تحتوي هذه العشبة على البربرين الذي يكافح الالتهابات. يمكن إيجاد الكريمات والتحاميل التي تحتوي على هذه العشبة في متاجر الأطعمة الصحية. كما يمكن تناول العشبة كجزء من برنامج تقوية للجهاز المناعي. **الجرعة العادية**: 15 إلى 30 قطرة من الصبغة، مرة يوميًا. **تحذير**: لا تستخدميها خلال فترة الحمل.

بوداركو Pau d'Arco (Tabebuia impetiginosa)

إن هذه الشجرة الأمريكية الجنوبية لها شهرة واسعة في مكافحة الالتهابات المهبلية التي تسبّبها الخمائر. فلحاؤها يُستخدم في الشاي وغيره من المنتجات الجاهزة. **الجرعة العادية**: أقصاها 4 برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام؛ أو 9 برشامات تحتوي على 300 ميليغرام يوميًا؛ أو 20 إلى 50 قطرة من الصبغة حتى 4 مرات يوميًا؛ أو كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (سخّني ملعقتين إلى ثلاث ملاعق شاي من اللحاء الداخلي في كوبين إلى ثلاثة أكواب من الماء لمدة 15 دقيقة على نار معتدلة ثم قسّميها إلى جرعتين أو ثلاث جرعات).



بوداركو

الحوذان المرّ Goldenseal (Hydrastis canadensis)

إن هذه العشبة هي إحدى الأعشاب الأخرى المضادة للبكتيريا والخمائر التي تحتوي

على البربرين. كما أنها تحفّز عملية الهضم وإفراز الكبد للعصارة الصفراء. إذا كنتِ تتناولين المضادات الحيوية لمكافحة التهابات معيّنة فاعلمي أن الكبد ينظف الجسم من بقايا العقاقير. **الجرعة العادية**: أقصاها ست برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميلغرام يوميًّا؛ أو 20 إلى 50 قطرة من الصبغة، مرة يوميًّا. **تحذير**: لا تستخدميها خلال فترة الحمل أو الرضاعة.

الحرشف البرّي، شوك مريم Milk Thistle (Silybum marianum)

طالما أنك تهتمين بكبدك، أضيفي المزيد من بزر هذه العشبة المفيدة للكبد إلى نظامك العلاجي. فبزر هذه العشبة يحمي الكبد ويحفّز قدرته على إنتاج خلايا جديدة، وبخاصة بعد فترة تناول المضادات الحيوية. **الجرعة العادية**: 140 ميليغرامًا من مستخلص السيليمارين silymarin المعياري ثلاث مرات يوميًّا؛ أو 10 إلى 15 قطرة من الصبغة ثلاث مرات يوميًّا كحدٍّ أقصى.

علاجات الالتهابات الخميرية

بالرغم من كثرة العلاجات المخصّصة للالتهابات الخميرية yeast infections في الصيدليات، إلاّ أنه من الضروري معرفة نوع الالتهاب الذي تعانين منه. فبعض الالتهابات ناتج عن الأمراض المتناقلة جنسيًّا وهنالك بعض الكائنات الحية المجهرية التي تصعد الأنابيب الفالوبية مسبّبة آلامًا والتهابات حادة في الحوض، أو مرض التهاب الحوض PID، الذي قد يؤثر على الخصوبة والصحة العامة.

من أكثر الالتهابات المهبلية شيوعًا:

- **الالتهابات الخميرية**: تسبّبها خميرة Candida albicans. من عوارضها إفرازات بيضاء متخثّرة وحكاك قوي. إذا كنتِ مصابة بالتهاب خميري للمرة الأولى فالأفضل استشارة الطبيب ليشخّص لكِ العوارض حتى تتبيّنيها في حال عودة الالتهابات.
- **داء المشعّرات**: تسبّبه البروتوزوا ويؤدي إلى خروج إفرازات صفراء اللون وإثارة حكاك حارق وحرقة في البول.
- **الالتهابات المهبلية البكتيرية**: هي نوع شائع من الالتهابات المهبلية الناتجة عن بكتيريا Gardnerella vaginalis. قد ينتقل هذا الالتهاب إلى الرحم والأنابيب الفالوبية ويصاحبه إفرازٌ سائل رقيق رمادي اللون، أو أخضر.

شجرة الشاي Tea Tree (Melaleuca alternifolia)

يحتوي زيت شجرة الشاي الأساسي المصنوع من أوراق الشجرة على مضاد فعّال للفطريات، ولكنه قوي جدًّا بالنسبة إلى الالتهابات المهبلية. لذا، من الأفضل البحث عنه في محتويات المنتجات الجاهزة واتباع التعليمات المذكورة على العبوّة.

الدوالي

يضخّ القلب في كل نبضة، الدم الغني بالأوكسيجين عبر الشرايين إلى كل أنحاء الجسم. حين يُستهلك الأوكسجين بالكامل يعود الدم إلى الرئتين للحصول على المزيد من الأوكسجين وذلك من خلال أوردة مرنة ودقيقة تتقلّص جدرانها العضلية لضخّ الدم.

تقاوم الأوردة في رجليك الجاذبية وتدفع الدم إلى القلب من جديد بقوة أكبر. هناك عدد من الصمّامات التي تمنع الدم من الرجوع، لكن ثقل الدم وغيره من العوامل تؤدي إلى عدم أداء الصمّامات وظيفتها بطريقة سويّة وحين يرجع الدم يسبّب تمطّط الأوردة، وبخاصة إذا كانت ضعيفة أصلاً بسبب ضعف الجهاز الدموي. تؤدي هذه العملية إلى ظهور الدوالي الزرقاء اللون والمنتفخة في الرّجلين عادةً. إذا كنت تقف أو تجلس لفترة طويلة من الوقت فأنت معرَّض للدوالي. إن تغيير موضع الجلوس أو الوقوف بشكل متكرّر يساعدك على منع ظهورها.

إن ظهور الدوالي أمرٌ شائع وهي حالة وراثية تصيب النساء أكثر من الرجال. والبواصير نوع من الدوالي، فإذا كنت مصابًا بها فقد تكون مصابًا بإحدى الحالات التي تُسبّب ظهور الدوالي في الرّجلين.

تختلف عوارض الدوالي بين شخص وآخر. فقد تتعب رجلاك وتؤلمانك وقد تشعر بسخونة فيهما؛ ولكن بعض النساء لا يشعرن بهذه العوارض أبدًا. أمّا الدوالي العنكبوتية فهي أوردة دقيقة جدًّا وسطحية وليس لها أية عوارض. بالنسبة للأوردة الأكبر حجمًا الموجودة على سطح الرّجلين فهي غير جذابة وغير خطرة.

أما الأوردة العميقة في الرِّجلَين فهي أخطر. فحين تكون الأوردة ضعيفة تتسرب

السوائل من خلال جدرانها وتتفجر مما يؤدي إلى ظهور تقرحات بطيئة الشفاء تحت الجلد مباشرةً. وقد تظهر جلطات الدم؛ فإذا افلتت هذه الجلطة فقد تتجّه إلى الدماغ، أو القلب، أو الرئتين، وتسبب أضرارًا كبيرة أو حتى الموت.

العلاج بالعقاقير

يجري الأطباء الجراحات العلاجية لإزالة الأوردة الضعيفة في معظم الحالات. أما العلاج الآخر فهو المعالجة التصلبية sclerotherapy التي تشمل حقن محلول ملحي في الوريد مما يؤدي إلى تلف الوريد؛ ثم تُلفّ كمادات حول الرجل من أسفل القدم وحتى مكان الحقنة وتترك لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل. ليس هناك علاج عقاري للدوالي.

العلاج بالأعشاب

قسطل الفرس؛ كستناء الحصان Horse Chestnut (Aesculus hippocastanum)

أظهر العديد من الدراسات فاعلية مستخلص هذه العشبة في تخفيف الدوالي والحد من الحكاك والألم الذي قد تسبّبه الأوردة. في إحدى الدراسات التي دامت ثلاثة أشهر استطاع مستخلص كستناء الحصان تحسين حالة الدوالي بفاعلية الجوارب المطاطية ومدرّات البول نفسها التي توصف لعلاج الدوالي. كيف تعمل هذه العشبة؟ هناك مادة تحتويها هذه العشبة تساعد على سد الفتحات الصغيرة في جدران الأوعية الدموية. الجرعة العادية: 30 إلى 150 ميلغرامًا يوميًا من المستخلص التجاري. بإمكانك إيجاد كريمات كستناء الحصان الموضعية في العديد من متاجر الأطعمة الصحية. تحذير: لا تحاوِل صنع منتجاتك الخاصة فهذه العشبة قد تكون سامة. استخدِم المنتجات الجاهزة فقط.

شُرَّابة الراعي Butcher's Broom (Ruscus aculeatus)

تقي المواد الطبية في هذه العشبة الأوروبية الشهيرة من الالتهابات وتضيّق الأوعية الدموية. كما أنها غنية بالفيتامين (C) ج وغيره من المواد المنشّطة لجدران الأوردة. الجرعة العادية: 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا؛ أو كوبان إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميًا (انقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو برشامتان إلى ثلاث برشامات، تحتويان 500 ميليغرام مع قليل من الماء

مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا. بإمكانك شراء تركيبة جاهزة تجمع هذه العشبة وغيرها من الأعشاب. تناول هذه التركيبات وفقًا للتعليمات المذكورة على العبوّة.


شُرّابة الراعي

الزعرور البرّي Hawthorn (Crataegus spp.)

إن أوراق هذه العشبة وأزهارها وثمارها رائعة لتقوية الجهاز الوعائي القلبي وحمايته بكامله. وقد أظهرت الدراسات أن تناول هذه العشبة مع مضادات التأكسد يساعد على تخفيض ارتفاع ضغط الدم ومنع التجلط. يمكن تناول الزعرور كشاي أو صبغة أو مستخلص معياري؛ كما يمكن استخدام الأوراق، أو الأزهار، أو الثمار، أو الأجزاء الثلاثة بكاملها. **الجرعة العادية:** أقصاها تسع برشامات تحتوي على 500 إلى 600 ميليغرام يوميًا؛ أو 3 أكواب من الشاي يوميًا كحدٍّ أقصى (انقع ملعقة شاي من الثمار المجففة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 10 إلى 30 قطرة من الصبغة 3 مرات يوميًا كحدٍّ أقصى. **تحذير:** إذا كنت تتناول العقاقير التي تحتوي على الديجيتاليس digitalis والديجوكسين digoxin، فاستشر طبيبك قبل تناول الزعرور أو المنتجات التي تحتوي على الزعرور.

الغوتوكولا Gotu Kola (Centella asiatica)

تُستخدم هذه العشبة لتقوية الذاكرة وتخفيف الإجهاد وهي تقوّي الأنسجة والغشاء الواقي الذي يلفّ الأوردة. أثبتت الدراسات أن هذه العشبة تخفّف من آلام الأوردة الضعيفة وتورُّم القدمَين والكاحلَين. **الجرعة العادية:** أقصاها ثماني برشامات تحتوي على 400 إلى 500 ميليغرام يوميًا؛ أو 3 أكواب من الشاي يوميًا كحدٍّ أقصى (انقع ملعقة شاي من العشبة المجفّفة في كوب من الماء الساخن لمدة 10 إلى 15 دقيقة)؛ أو 20 إلى 40 قطرة من الصبغة مرتين يوميًا كحدٍّ أقصى.

الجنكة Ginkgo (Ginkgo biloba)

تساعد مكوّنات الجنكة على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وشرايين الأطراف والقلب. إن خصائص الجنكة المضادة للتأكسد تجعل منها منشّطًا للقلب، وقد أظهر العديد من

غذاءان مفيدان للأوردة: البرومالين Bromelain والحنطة السوداء Buckwheat

إن البرومالين هو إنزيم مستخرَج من الأناناس ويوصى به لمعالجة العديد من المشاكل الصحية القلبية والدموية. بإمكانك تناول الأناناس الطازج عدة مرات في الأسبوع أو تناول البرومالين كمُكمِّل غذائي. **الجرعة العادية:** 500 ميليغرام مرتين يوميًا تؤخذ بين الوجبات.

إذا كنت تركِّز على صحة جهازك الدموي فعليك تناول نظام غذائي غنيّ بالحبوب المليئة بالألياف والخضار والفاكهة والحبوب الكاملة. جرِّب الحنطة السوداء buckwheat فهي تحتوي على الكثير من الفلافونويد روتين flavonoid rutin الذي يقوِّي جدران الأوعية الدموية. بإمكانك إيجاد هذه المادة في أقراص مُكمِّلة تحتوي أيضاً على البيوفلافونويد. حاول أن تتناول جرعة يومية من حوالي 500 ملغ من البيوفلافونويد. فإذا كنت تحب شرب الشاي الأخضر وهو مصدر جيد للبيوفلافونويد bioflavonoid. حاول شُرْب كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميًّا.

من المغذِّيات الأخرى الأنتوسيانيدين anthocianidin الذي يعطي فاكهة العنبية وأويسة العنب والعنب الأسود وغيرها من الفواكه لونها الغني. يحمي الأنتوسيانيدين جدران الأوعية الدموية ويمنع التسرب، ويمكن إيجاده على شكل حبوب. كما أن للبروآنثوسيانيدين proanthocyanidin المستخرَج من بزر العنب أو لحاء الصنوبر خصائص متشابهة، وهو متوفِّر على شكل مكمِّلات غذائية. **الجرعة العادية:** 150 ميليغرامًا من البروآنثوسيانيدين يوميًا.

الدراسات العيادية أن الجنكة لا تحسِّن الدورة الدموية فحسب، بل تحمي الأوعية الدموية وتمنع التسرّب غير الطبيعي من الأوردة الصغيرة. تشير بعض الأبحاث إلى أن الجنكة تحدّ من خطر التجلُّط غير الطبيعي، وهو أحد العوامل المسبِّبة للنوبات القلبية والجلطات الدماغية. **الجرعة العادية:** 3 برشامات تحتوي كل واحدة منها على 40 ميليغرامًا من المستخلص المعياري الذي يحتوي على 24 في المئة من الفلافون غليكوسايد flavone glycoside و 6 في المئة من التربين لاكتون terpene lactone يوميًا. تحذير: نادرًا ما يصاب بعض الأشخاص الذين يتناولون الجنكة بالتلبك المعوي والصداع والحساسية الجِلْدية.

الثآليل

إنسَ جميع الحكايات الخرافية. فحين يتعلق الأمر بالثآليل يكون سبب ظهورها عادةً الإصابة بالفيروسات، ومنها فيروس papillomavirus. هنالك 75 نوعًا من الفيروسات وهنالك العديد من الفيروسات المسبِّبة للثآليل الشائعة والثآليل التي تظهر في أخمص القدمَين والثآليل السطحية.

تنمو الثآليل الشائعة على اليدَين والقدمَين والوجه والرقبة. أما الثآليل التي تنمو في أخمص القدمَين فهي مؤلمة. والثآليل المسطَّحة، أو السطحية، فتنمو كمجموعات على الوجه عادةً وتكون مسطَّحة وبلون البشرة.

يعالج الأطباء الثآليل بالجراحة الاستئصالية، أو بالتجميد بالنيتروجين السائل، أو بالليزر، أو باستئصالها يدويًا. (يُخصَّص التدخل الجراحي للثآليل العميقة التي تنمو في أخمص القدمَين).

لم تُجرَ أي دراسات بشرية على قدرة الأعشاب المذكورة في هذا الفصل على التخلص من الثآليل، في ما عدا بينون بلانكو pinõn blanco. من ناحية أخرى تدعم سنوات من الاستخدام التقليدي والأدلة المتوفِّرة قدرة الأعشاب الأخرى على علاج الثآليل بنجاح. إذا اخترت العقاقير أو الأعشاب، فتذكَّر أن النتائج لن تظهر قبل أسابيع من الاستعمال اليومي المنتظِم. ويكون علاج الثآليل الصغيرة أسهل من الثآليل الأكبر حجمًا.

العلاج بالعقاقير

مستحضرات حمض الساليسيليك Salicylic Acid

السائل والجل والضمادات (Compound W, Mediplast, Wart-off، وغيرها). **وظيفتها:** تجعل الثآليل تضمحلّ. **آثارها الجانبية:** حرارة في مكان الثؤلول، وتقشر، وشعور بالوخز.

كانثاريدين Cantharidin (Verr-Canth, Cantharone)، وحده أو مع بودوفيلين Podophyllin وحمض الساليسيليك (Cantharone- Plus). **وظيفتها:** تقشّر مكان الثؤلول

مزيل الثآليل المختبَر والأكيد

بإمكانك استخدام حمض الساليسيليك الجاهز المتوفر في الصيدليات بسعر رخيص لإزالة الثآليل. انقع مكان الثؤلول بالماء لتطرية الثؤلول ثم ضع حمض الساليسيليك على الثؤلول فقط، وليس على البشرة المتهيّجة أو الملتهبة والأغشية المخاطية أو الشامات والعلامات الخَلْقية. (لا تستخدم الحمض على الثآليل التي عليها شعر أو الثآليل التي تنمو على الأعضاء التناسلية أو ثآليل الوجه. بإمكانك استخدام مَبْرَد للأظافر في اليوم التالي لإزالة الجلد الميت عن الثؤلول. كرّر العملية متّبعًا الإرشادات المذكورة على العبوّة.) تحذير: إذا كنت مصابًا بالسكري أو مرض الجهاز الدموي فعليك استشارة الطبيب قبل استخدام حمض الساليسيليك.

إنّ نقع المكان المُصاب بالماء بين علاج وآخر يساعدك على تطرية الثآليل بشكل أفضل. بعد إزالة الجلد الميت بالمَبْرَد في صباح اليوم التالي اغسل المَبْرَد بالماء الساخن والصابون.

للتخلص منه. يضعها الطبيب كل أسبوع بعد إزالة الأنسجة الميتة. آثارها الجانبية: وخز في مكان الثؤلول، واحمرار، وحساسيّة، وظهور النفط.

العلاجات العشبية

عروق الصبّاغين Celandine (Chelidonium majus)

تنتمي هذه العشبة إلى عائلة الخشخاش، وهي تنمو في الوحل على حدود الطرقات والغابات. يحتوي السائل الأصفر البرتقالي لهذه العشبة على مواد علاجية للثآليل وغيرها من مشاكل البشرة. ركّزت الأبحاث العلمية على قدرة هذه العشبة على مكافحة الفيروسات والبكتيريا والفطريات والأورام والالتهابات. الجرعة العادية: اعصر العشبة فوق الثؤلول مرة أو مرتين يوميًا حتى تختفي. إذا كنت لا تستطيع الحصول على النبتة طازجة، فاصنع شايًا قويًّا منها بتسخين ملعقتي شاي من الجذور المجفّفة المهروسة في كوبين من الماء لمدّة 10 إلى 15 دقيقة. صفِّ المزيج وضعه على الثؤلول بواسطة قطنة.

لحاء البتولا الأسود Black Birch Bark (Betula Lenta)

يحتوي هذا اللحاء على مكوّنات مضادة للفيروسات وعلى حمض الساليسيليك، أي المكوّنات الفعَّالة نفسها التي يحتويها معظم العلاجات الجاهزة للثآليل، ولكن بتركيز أخفّ. إذا كانت هذه العشبة متوفِّرة فانزع حوالى خمسة سنتيمترات من اللحاء الداخلي الطري وضعه على الثؤلول. بإمكانك شراء اللحاء المطحون من متاجر الأطعمة الصحية وإضافة ماء كافٍ لصنع معجونٍ ووضعه على الثؤلول وتغطيته بالشاش وتركه لمدة عشر دقائق. وإذا لم يتهيَّج الجلد فاتركه لمدة ساعة في اليوم الأول. أبقِ الشاش مدة أطول تدريجيًا كل يوم على مدى أسبوع ثم قم بوضعه ليلاً بعد ذلك. بإمكانك صنع شاي عبر تسخين ملعقتي شاي من اللحاء المقطع في كوبين من الماء لمدة 15 دقيقة على نار معتدلة. صفّ المزيج ودعه يبرد ثم استخدم قطنة لوضعه على الثؤلول.

الدّموية Bloodroot (Sanguinaria canadensis)


الدمّوية

لهذه العشبة صمغ ذو لونٍ قرميدي، كان الأوروبيون القدامى يستخدمونه لعلاج الثآليل. تحتوي العشبة على مواد كيميائية تُهيِّج البشرة وتذيب الأنسجة الثؤلولية. يقول الدكتور أندرو ويل، مؤلف كتاب "الشفاء التلقائي" Spontaneous Healing، إن معجون هذه العشبة يساعد في التخلص من الثآليل. الجرعة العادية: ضع سائل النبتة اليانعة، أو المعجون المصنوع من الجذر المجفّف المطحون والماء على الثؤلول، مرة أو مرتين يوميًا. غطّ الثؤلول بضمادة شاشية.

بينون بلانكو Pinōn Blanco (Jatropha curcas)

لهذه العشبة القادمة من البيرو خصائص مضادة للفيروسات. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن صمغ هذه العشبة فعَّال في علاج الثآليل، بالرغم من أنه أبطأ أثرًا من العلاج بالنيتروجين السائل. ولكن تذكّر أن العلاجات الطبية والعشبية لا تظهر نتائجها قبل أسابيع. ضع السائل (الصمغ) على ثؤلولك مرة أو مرتين يوميًا حتى يزول. إذا أُصبت بتهيُّج في البشرة فتوقف عن استخدام العشبة.

الطرخشقون Dandelion (Taraxacum officinale)

لعروق هذه العشبة وأوراقها مادة حليبية كثيفة تزيل الثآليل لدى بعض الأشخاص. اعصر المادة البيضاء الموجودة في عِرْق الطرخشقون على الثؤلول مرة إلى ثلاث مرات يوميًا حتى يزول.

الأرز الأبيض White Cedar (Thuja occidentalis)

لهذه الشجرة خصائص مضادة للفيروسات وهي معروفة بإزالة الثآليل. بإمكانك شراء الصبغة ودهن الثؤلول بها مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا. تحذير: لا تتناولي هذه العشبة إذا كنتِ حاملاً.

الأناناس Pineapple (Ananas comosus)

يحتوي الأناناس على البرومالين bromelain، الإنزيم المهضّم للبروتينات الذي يساعد على تطرية غشاء الثؤلول القاسي وإزالته. بإمكانك لصق شريحة من قشر الأناناس على الثؤلول وتركها طوال الليل. انزعها صباحًا ثم أعِد وضع شريحة ثانية كل ليلة.

الموز Banana (Musa paradisiaca)

يقول ساني مايفور، خبير الأعشاب ومؤلّف كتاب "الأولاد والأعشاب والصحة"، إن قشر الموز يساعد على التخلص من الثآليل كما أنه أقل لزوجة من الأناناس. اقطع دائرة صغيرة من القشرة والصقها على البشرة بحيث تكون القشرة الداخلية على الثؤلول. ضع قشرة جديدة كل 24 ساعة حتى يزول الثؤلول.

القسم الرابع:

لمحة عامة عن الأعشاب الأكثر شيوعًا

نظرة عن قُرْب إلى أكثر الأعشاب شيوعًا

في هذا القسم ستتعرُف بأكثر الأعشاب استخدامًا في علاج العديد من الحالات المَرَضية. ستحصل على معلومات أساسية عن كل عشبة: اسمها، أماكن زرعها، الأجزاء المستخدمة منها، الهيئات التي تتوفَّر لنا من خلالها، الحالات المَرَضية التي تعالجها، ومحاذير استخدامها، أو الأسباب الداعية إلى الامتناع عن استخدامها، وغيرها من المعلومات الضرورية التي ينبغي معرفتها قبل شراء الأعشاب. لقد أصبحت بعض الأعشاب معرَّضة للانقراض، لذا ينبغي شراؤها من مصادر موثوقة تزرعها في أماكن خاصة.

إن معظم هذه المعلومات مذكور في الفصول التي فصَّلنا فيها الحديث عن تلك الحالات المَرَضية، والتفاصيل المذكورة في تلك الفصول والجرعة المقترحة لكل عشبة مخصصة لعلاج حالة مَرَضية معيَّنة. لا تشمل المعلومات الواردة في هذا الفصل جرعات مقترحة، بل هي معلومات تساعد القارئ إذا رغب في إجراء مقارنة بين عشبة وأخرى لعلاج حالة مَرَضية ما. كما قد يرغب القارئ في معرفة عدد الأمراض التي تساعد عشبة محدَّدة في علاجها أو معرفة مصدر تلك العشبة ومقارنته بالمصادر الخرى. قد تُذكِّرك لائحة بأسماء الأعشاب الشَّعبية بالأعشاب التي كانت جدتك تنصحك بتناولها أو استخدامها.

إذا وجدت أن إحدى الأعشاب تُستخدم لعلاج حالة مَرَضية معيَّنة فعليك قراءة الفصل المخصَّص للمرض قبل شراء العشبة وتناولها. كما أن هذه الفصول تقدم معلومات أكثر تفصيلاً عن التفاعلات السلبية بين تلك الأعشاب والعقاقير الطبية. من الضروري عدم معالجة بعض الحالات المَرَضية بمفردك واستشارة خبراء الأعشاب في حالات معيَّنة قد تحتاج في علاجها إلى برنامج مخصَّص لك وحدك.

الصبَّار ALOE (Aloe Vera)

يسمّى أيضًا: Cape aloe ، أو صبَّار الميناء.

مصدره: أفريقيا؛ يُزرع لغايات تجارية في جنوبي ولاية تكساس والمكسيك.

الأجزاء المستخدمة منه: جِلُ الأوراق، والعُصارة.

الهيئات المتوافرة منه: تركيزات مختلفة للجِل، وعصارة مجفّفة ومطحونة. يدخل الجِل في صناعة المراهم والكريمات السائلة وغيرها. تَفْسد بعض مركّبات الصبار الفعَّالة مع التخزين، لذا من الأفضل استخدام الجل الطازج للحصول على الفائدة القصوى للعشبة.

الاستعمالات: خارجياً، يعتبر الصبّار فعالاً في علاج الحروق الخفيفة والجروح والكشوط وفي تخفيف الآلام والالتهابات. داخلياً، قد تساعد عصارة الصبار في علاج السكري وتخفيض مستوى الدهون الثلاثية triglycerides وسكر الدم.

تحذير: لا تستخدِم هذه العشبة إذا كنت مصابًا بانسداد الأمعاء أو آلام البطن التي لا تُعرف أسبابها، أو الإسهال أو التهاب الأمعاء (التهاب القولون، داء كرون، مشاكل التبرُّز). قد تسبب عصارة الصبَّار تأثيراً مُسْهلاً إذا تم تناول جرعة أكبر من الجرعة المقترحة. لا تستخدم الصبار لمدّة تزيد عن عشرة أيام.

زهرة العُطاس ARNICA (Arnica Montana, Arnica spp.)

تُسمّى أيضًا: Mountain tobacco,Leopard's banc.

مصدرها: أوروبا؛ تنمو معظم أنواعها في جبال أميركا الشمالية الغربية.

الأجزاء المستخدمة منها: النبتة بكاملها، وأزهارها.

الهيئات المتوافرة منها: كريمات، ومراهم، وجِل، وأصباغ، ومركّبات للمعالجة المثليّة homeopathic.

الاستعمالات: خارجياً، كمضاد للالتهابات ومسكّن للألم ومطهّر للالتواءات والكدمات وحَبّ الشباب والتورُّم الناتج عن كسور العظم ولسع الحشرات وآلام الروماتيزم والتقرُّح في اليدين والرِّجلين. لا يتم تناولها داخليًا عادةً لأن بعض مكوّناتها الرئيسية سامٌّ.

تحذير: لا تستخدميها في فترة الحمل. استخدِمها لفترة قصيرة من الزمن لعلاج

الحالات المستعصية. قد تُسبّب بعض الالتهابات الجلْدية الناتجة عن الحساسية لدى بعض الأشخاص، أو عند طول استخدامها. لا تضعها على الجروح المفتوحة أو الجلْد المتشقّق إلا تحت إشراف خبير مختص. قد تسبب الجرعات الصغيرة التهابات في الجهاز الهضمي، أما الجرعات الكبيرة فقد تضرّ القلب وتسبّب السكتة القلبية.

الأستراغالس ASTRAGALUS (Astragalus Membranaceus)

يُسمّى أيضًا: Huang qi، عنزروت.

مصدره: شمال شرق الصين: يُزرع لأهداف تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأقراص، ومستخلصات، وأصباغ، كما يُستعمَل في المركّبات الصينية التقليدية.

الاستعمالات: في حالات الرشح، والإنفلونزا، والالتهابات الطفيفة. أثبت العديد من الدراسات قدرة الأستراغالس على تحفيز الجهاز المناعي ومكافحة الفيروسات والبكتيريا كما أُثبتت خصائصه المنشّطة. قد يكون الأستراغالس مفيدًا في استعادة وظائف خلايا T-cells لدى مرضى السرطان ومنع نمو الخلايا السرطانية.

تحذير: ليست هناك مخاطر معروفة لاستخدامه.

عنب الدبّ BEARBERRY (Arctostaphylos uva-ursi)



عنب الدبّ

يُسمّى أيضًا: Mountain box, Kinnikinnik, Uva-ursi.

مصدره: المناطق الباردة الممتدة من شمالي أوروبا إلى شمالي آسيا، واليابان وأميركا الشمالية.

الأجزاء المستخدمة منه: الأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ. إن بعض منتجات عنب الدبّ المعيارية تحتوي على 2 في المئة من مادة الآربوتين arbutin.

الاستعمالات: لعلاج التهابات المسالك البولية الطفيفة.

تحذير: لا تستخدمي هذه العشبة خلال فترة الحمل. لا تستخدِمها إذا كنت مصابًا بأمراض الكلى أو مشاكل في الجهاز الهضمي. قد تتفاعل هذه العشبة تفاعلاً سلبيًّا مع بعض العقاقير أو الأعشاب التي تسبب حموضة في البول. توقَّف عن استخدامها بعد أسبوع، إلا إذا أوصى طبيبك بغير ذلك. قد يسبب الاستخدام المفرط لهذه العشبة أضرارًا في الكبد. لا يوصى بها للأطفال.

أوَيسة العنب BILBERRY (Vaccinium myrtillis)

تُسمى أيضًا: Huckleberry, Whortleberry.

مصدرها: أحراج أوروبا وغاباتها؛ تُقطف عادةً من البراري.

الجزء المستخدَم منها: الثمار.

الهيئات المتوافرة منها: برشامات، وأقراص. تحتوي بعض منتجاتها المعيارية على 25 في المئة من الأنثوسيانوسايد anthocyanoside.

الاستعمالات: لعلاج ضيق الشرايين، والإسهال، والكدمات، والدوالي، والبواصير، والتهابات الفم والحلْق، ومشاكل العين كالعمى الليلي، والماء الأزرق، والتدهور البُقعي، ومشاكل الشبكة الناتجة عن مرض السكري.

تحذير: قد يتعارض استخدامها مع مضادات تخثُّر الدم.

جذر الثعبان الأسود BLACK COHOSH (Cimicifuga Racemosa)

يُسمَى أيضًا: Rattleweed, Bugbane, Black snakeroot, Sheng ma.

مصدره: الغابات المفتوحة من جنوب أونتاريو في كندا إلى جيورجيا في أمريكا، غرب أركينساس وشمال ويسكنسن. يُقطف عادةً من البراري، ويزرع بعضه في أوروبا لأهداف تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأقراص، وأصباغ.

الاستعمالات: لعلاج عوارض ما قبل الطمث، وعوارض انقطاع الطمث، كنوبات الحرارة وآلام الطمث.

تحذير: تجنّبيه في فترة الحمل والرضاعة؛ قد يُسبِّب التلبك المعوي.

الأرقطيون Burdock (Arctium Lappa, A. Minus)

يُسمَى أيضًا: Beggar's buttons, Lappa.

مصدره: أوروبا، وغرب آسيا، والولايات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور والأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأقراص، ومستخلص سائل، وأصباغ.

الاستعمالات: لعلاج احتباس الماء، وتنظيف الجسم من السموم.

تحذير: لم تُعرَف أية مخاطر للأرقطيون حتى الآن فيما عدا حالة تسمُّم نُسِبَت إلى تناوله، وكانت ناتجة عن تلوُّثه بعشبة العنب القاتل belladonna root، أو عن استخدام هذه العشبة ظنًّا أنها الأرقطيون.

الأذريون CALENDULA (Calendula officinalis)

يُسمَى أيضًا: Pot marigold ، أو الأقحوان .

مصدره: جنوب ووسط أوروبا وشمالي أفريقيا .

الأجزاء المستخدمة منه: الأزهار .

الهيئات المتوافرة منه: شاي (للمضمضة وصنع غسول للفم أو الاستعمال الداخلي)، ومراهم، وكريمات، وبخاخات، وأصباغ، ومستخلصات.

الاستعمالات: الحروق الطفيفة، وحروق الشمس، والتهابات الفم، وآلام الحلْق، والجروح. قد تساعد المستخلصات في علاج القرحة القولونية.

تحذير: على الأشخاص المصابين بحساسية تجاه فصيلة أزهار الربيع أن يتوخوا الحذر لأن هذه العشبة تنتمي إلى الفصيلة نفسها .

القشرة المقدَّسة CASCARA SAGRADA (Rhamnus purshiana)

مصدرها: شجرة صغيرة تنمو شمال غرب المحيط الهادئ.

الأجزاء المستخدمة منها: اللحاء .

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وبرشامات، ومستخلصات سائلة. تحتوي بعض منتجاتها المعيارية على 20 إلى 30 في المئة من مادة الأنثراكينون anthraquinone.

الاستعمالات: الإمساك.

تحذير: قد تتفاعل مع عقاقير القلب والستيرويدات القشرية وعِرْق السوس: استشِر طبيبك. لا تستخدِم هذه العشبة إذا كنت مصابًا بانسداد المعي وآلام البطن غير معروفة السبب والإسهال والأمعاء الملتهبة (التهاب القولون، داء كرون). استخدِم القشرة المقدَّسة لمدة لا تزيد عن عشرة أيام؛ استشيري أخصائي العناية الصحية قبل استخدام العشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة.

معلومات تهمّ المستهلكين: لتخفيف تأثير المواد الفاعلة يجب حفظ اللحاء سنة واحدة قبل استخدامه، أو معالجته بالحرارة. إن اللحاء الطازج يسهِّل المعدة بشكل غير آمِن ويسبِّب التقيؤ.

مخلب القط CAT'S CLAW (Uncaria Tomentosa, U. Guianensis)

يُسمى أيضًا: Una de gato.

مصدره: الغابات المطيرة في أميركا الجنوبية: يُزرع في البيرو والبرازيل لأهداف تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور، والعروق.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، ومستخلصات، وأقراص، وأصباغ. يمكن إيجاد المنتجات المعيارية التي تحتوي على محتوى قَلَويّ صافٍ.

الاستعمالات: يستخدم الطب الشعبي في أميركا الجنوبية هذه العشبة لعلاج مشاكل الأمعاء، والدُّحار (دوسنطاريا)، والتهاب المفاصل، والجروح، والسرطان. تشير الأبحاث الحديثة إلى فاعلية هذه العشبة المحفِّزة للجهاز المناعي وخصائصها المضادة للفيروسات والتأكسد والسرطان. يستخدم الأطباء في ألمانيا وأستراليا هذه العشبة لتحفيز الجهاز المناعي لدى مرضى السرطان. كما تُستخدم المستخلصات لعلاج الالتهاب الروماتيزمي، والحساسية، والقوباء، والقرحة المعوية، وآثار العلاج الكيميائي الجانبية.

تحذير: تجنَّب هذه العشبة عند الإصابة بأمراض ذاتية المناعة، كالسلّ والتصلب المتعدِّد multiple sclerosis والإيدز. ليست العشبة آمنة للنساء الحوامل والمرضعات والأطفال. لا يُسمح بالمزج بين منتجات هذه العشبة المعيارية والهورمونات والإنسولين ومصل الدم ولقاحات معيّنة في ألمانيا وأستراليا. استشِر طبيبك قبل استخدام هذه العشبة.

الفلفل الحرّيف CAYENNE (Capsicum Annuum, C. Frutescens)

يُسمى أيضًا: Chili pepper, hot pepper, Capsicum.

مصدره: الأمريكتان المداريتان ويُزرع من حول العالم.

الأجزاء المستخدمة منه: الثمار.

الهيئات المتوافرة منه: تابل، وشاي، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ. تُستخدم مادة الكابسيسين الحرّيفة التي تحتوي عليها العشبة في الكريمات الموضعية.

الاستعمالات: يمكن تناوله داخليًا لمكافحة التأكسد كنوع من أنواع الطعام؛ ويمكن استخدامه خارجيًا موضعيًا لعلاج التهاب العظام المفصلية والتهاب المفاصل الروماتيزمي والقوباء المنطقية وأمراض الأعصاب الناتجة عن مرض السكري. يوضع على مكان الالتهابات التي شُفيت.

تحذير: قد يتفاعل مع مضادات التخثر؛ استشِر الطبيب قبل الاستعمال. يؤدي تناوله بشكل مفرط إلى تهيُّج الجهاز المعوي. تُسبِّب كريمات الفلفل الحرّيف إحساسًا بالحرقة. اختبِره على مكانٍ صغير من الجلد قبل دهنه بالكامل. اغسل يديك بالماء والصابون بعد وضع الكريم لتجنُّب انتقاله إلى العينين والأنف وغيرها من الأنسجة الحسّاسة.

البابونج CHAMOMILE (Matricaria recutita)

يُسمّى أيضًا: البابونج الألماني، والبابونج الهنغاري، والبابونج الأصلي.

مصدره: هنغاريا، والجمهورية التشيكية، وسلوفاكيا، وألمانيا، والأرجنتين، ومصر.

الأجزاء المستخدمة منه: الأزهار.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، ومراهم، وأصباغ، وزيوت أساسية. يوجد البابونج في الكثير من مستحضرات الاستحمام والعناية بالجسم. تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 1.2 في المئة من مادة apigenin /0.5 من الزيت الأساسي.

الاستعمالات: لعلاج عُسْر الهضم، والغثيان، والأرق، والالتهاب، ولشفاء الجروح.

تحذير: قد يُصاب الأشخاص المصابون بحساسية تجاه فصيلة أزهار الربيع aster بحساسية تجاه هذه العشبة أيضًا. قد يسبِّب البابونج التهاب البشرة النادر contact dermatitis وقد يتعارض مع مضادات التخثُّر.

توت العلَيق CRANBERRY (Vaccinium macrocarpon)

يُسمَى أيضًا: Trailing swamp cranberry.



توت العليّق

مصدره: ينمو في نيو فاوندلاند. وينتشر غربًا إلى مانيتوبا في كندا وجنوبًا إلى ولاية فرجينيا وصولاً إلى الغرب الأوسط في أميركا. أما التوت المزروع لغايات تجارية فيتوافر في ولايتَي ماساشوستس وويسكنسن.

الأجزاء المستخدمة منه: الثمار (التوت).

الهيئات المتوافرة منه: ثمار كاملة، طازجة أو على شكل هُلام، وعصير، ومركّز الفاكهة، وبرشامات.

الاستعمالات: يقي من أمراض الجهاز البولي ويعالجها، ويغذّي.

تحذير: ما من مخاطر مرتبطة باستخدام هذه العشبة.

الطرخشقون، الهندباء البريَة DANDELION (Taraxacum officinale)

يُسمَى أيضًا: Wild endive, Cankerwort, Lion's tooth.

مصدره: متوافر من حول العالم، ويُزرع في الولايات المتحدة وأوروبا لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور والأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: العشبة الكاملة للطّبخ، وشاي، وبرشامات، ومستخلص سائل، وأقراص، وأصباغ.

الاستعمالات: تُستخدم أوراقه لتحفيز إفراز عصارة الصفراء والحد من احتباس الماء والانتفاخ الناتج عن الغازات وفقدان الشهيّة. وتُستخدم جذوره لعلاج عُسْر الهضم والروماتيزم . ولتحفيز إفراز عصارة الصفراء، أو كمدرٌ للبول.

تحذير: يقترح خبراء الصحة الألمان استخدام العشبة لعلاج الحصى الصفراوية تحت إشراف طبيب. إذا كنت مصابًا بانسداد مسالك الصفراء فإياك أن تستخدم الطرخشقون. قد يُسبّب السائل الحليبي التهاب البشرة عند الملامسة كما قد تُسبّب مرارة الجذور الحموضة الزائدة. تفادَ تناول الطرخشقون الذي ينمو في أماكن معرَّضة للمبيدات الحشرية.

عشبة الملاك الصينية DANG GUI (Angelica Sinensis)


عُشبة الملاك الصينية

تُسمى أيضًا: أنجليكا الصينية، و Dong quai، و Tang kuci.

مصدرها: غابات الجبال الباردة الواقعة في جنوب الصين وغربها.

الأجزاء المستخدمة منها: الجذر.

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وأقراص، وأصباغ، وبرشامات، ومركبات صينية جاهزة.

الاستعمالات: آلام الطمث، وعوارض ما قبل الطمث، وهي منشِّط للكبد وجهاز الغدد الأنثوي. لهذه العشبة قيمة موازية للجنسنغ في الصين.

تحذير: تجنَّبي العشبة خلال فترة الحمل والرضاعة ولا تستخدميها إلا تحت إشراف طبيب. قد تتفاعل مع العقاقير المضادة للتخثُّر. لا توصف هذه العشبة للمصابين بالإسهال لأنها ذات تأثير مسهِّل.

الأخيناشيا ECHINACEA (E.purpurea, E.pallida, Echinacea angustifolia)

تُسمى أيضًا: Purple coneflower.

مصدرها: تنمو E. angustifolia و E.pallida في براري الغرب الأوسط للولايات المتحدة. وقد أدّى حصاد هذه النبتة باستمرار إلى زرعها لغايات تجارية. تنمو E.purpurea وهي الأكثر استعمالاً، في الغرب الأوسط للولايات المتحدة، ولكنها تُزرع حول العالم لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منها: الجذور، والأجزاء التي تنمو فوق سطح الأرض.

الهيئات المتوافرة منها: برشامات، وعصير النبتة المزهرة اليانعة، وأقراص، وأصباغ.

الاستعمالات: تحفّز مناعة الجسم ضد الالتهابات الفيروسية والبكتيرية الخفيفة، كالرشح والإنفلونزا.

تحذير: قد يصاب الأشخاص المصابون بحساسية تجاه فصيلة أزهار الربيع aster بحساسية تجاه الأخيناشيا. لا تستخدِم هذه العشبة إذا كنت مصابًا بمرض ذاتي المناعة، كالسلّ، والتصلب المتعدّد، والإيدز.

معلومات تهمّ المستهلك: إن الأخيناشيا معرَّضة لخطر الانقراض، لذا تأكّد من شرائها من مصادر موثوقة. استخدِم الأخيناشيا من فصيلة E.angustifolia الأقل استعمالاً من E.purpurea.

البيلسان Elderberry (Sambucus canadensis, S. Nigra)

يُسمّى أيضًا: البيلسان الأميركي، والبيلسان الشائع، وزهرة البيلسان (S. canadensis) و(S. nigra)، والبيلسان الأوروبي.

مصدره: ينمو البيلسان الأميركي في كولومبيا البريطانية وينتشر شرقًا إلى نوفا سكوشيا في كندا، وجنوبًا إلى جبال كارولينا الشمالية وغربًا إلى أريزونا. أما البيلسان الأوروبي فينمو في معظم أنحاء أوروبا وغربي آسيا، وشمالي أفريقيا، ويُزرع من أجل ثماره.

الأجزاء المستخدمة منه: الثمار الطازجة والأزهار.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ، ومركّبات جاهزة.

الاستعمالات: تُستخدم ثماره للوقاية من الرشح والإنفلونزا وعلاجهما، وأزهاره لعلاج الرشح والحمّى والتهاب القصبة الهوائية.

تحذير: يمكن تناول ثماره المجفّفة، أو المطبوخة، وأزهاره فهي آمنة. أما أزهاره وثماره الطّازجة فقد تسبّب عوارض غير مستحبّة.

الطيُّون ELECAMPANE (Inula Helenium)

يُسمّى أيضًا: Yellow starwort, Horseheal, Alant, Scabwort.

مصدره: ينمو في أوروبا والمناطق المعتدلة المناخ في آسيا؛ ويُزرع في أوروبا والصين وحديثًا في شرق الولايات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذر.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وصبغة، وجذر مجفّف.

الاستعمالات: يُسهّل عملية التنفس ويساعد على طرد البلغم عند الإصابة بالسعال الناتج

عن التهاب القصبة الهوائية والربو والنُّفاخ والسلّ. كما أظهرت الدراسات الحديثة فاعليته في علاج أمراض الجهاز التنفسي. وقد ثبت احتواء هذه النبتة خصائص قوية مضادة للبكتيريا.

تحذير: تسبّب الجرعات الكبيرة من هذه العشبة التقيؤ والإسهال والتشنُّجات وعوارض الشلل. تجنَّبي تناولها أثناء الحمل. لا تستخدِم العشبة دون استشارة طبيب مختصّ.

إفِدْرا EPHEDRA (E. equisetina E. intermedia, Ephedra Sinica)

تُسمّى أيضًا: Chinese jointfir (E. sinica)، وMa-huang، وChinese ephedra.

مصدرها: تنمو في السهول الواقعة في الشمال والشمال الغربي للصين.

الأجزاء المستخدمة منها: العُروق.

الهيئات المتوافرة منها: برشامات، وأقراص، وشاي، وصبغة. تحتوي بعض المستخلصات المعيارية على 6 إلى 8 في المئة من الإفدرين/بسودوإفدرين ephedrine/ pseudoephedrine.

الاستعمالات: لعلاج الربو الطفيف الموسمي أو المزمن، واحتقان الأنف والتهاب الجيوب الأنفية.

تحذير: لا تستخدم هذه العشبة أو المنتجات التي تحتوي عليها إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والغدة الدرقية والسكري وفقدان الشهية والشَّرَه المَرَضي bulimia والغلوكوما. قد تتعارض هذه العشبة مع كابحات MAO وعقاقير الغلايكوسايد للقلب والعقاقير الطبية. لذا، استشِر طبيبك قبل تناولها.

تجنَّبي العشبة أثناء الحمل أو الرضاعة ولا تستخدميها إلا تحت إشراف طبيب. تشمل الآثار الجانبية للعشبة الأرَق والعصبيّة والارتعاش وفقدان الشهية. توقَّف عن استعمال العشبة إذا ازدادت عوارض مرضك سوءًا أو لم تخفّ بعد ساعة. لا تضعها بمتناول الأطفال.

زهرة الربيع الأخدرية EVENING PRIMROSE (Oenothera biennis)

مصدرها: تنمو في شرق أميركا الشمالية وتُزرع في أوروبا وغرب أميركا الشمالية؛ تُزرع معظم بذورها المخصَّصة لصناعة الزيت لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منها: زيت البذور.

الهيئات المتوافرة منها: برشامات، وزيت معصور، كما تُستخدم في مستحضرات العناية بالبشرة ومواد التجميل.

الاستعمالات: لعلاج الأكزيما الموضعية، ونقص الأحماض الدهنية (وبخاصة حمض الغاما لينولنيك Gamma-linolenic acid . GLA)، وعوارض ما قبل الطمث.

تحذير: يعاني أقل من 2 في المئة من الأشخاص الذين يتناولون هذه العشبة من آثار جانبية تشمل الغثيان والآلام المعوية والصداع.

الشمار FENNEL (Foeniculum vulgare)

مصدره: دول البحر الأبيض المتوسط ويُزرع من حول العالم وفي كاليفورنيا بشكل خاص.

الأجزاء المستخدمة منه: الثمار، أو البزر.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ، وأقراص للمصّ.

الاستعمالات: لعلاج النُّفخة، والريح، وتشنّجات الجهاز الهضمي، والتهاب الغشاء المخاطي، والسعال. وللشمار خصائص مضادة للميكروبات والتشنجات والالتهاب.

تحذير: نادرًا ما يسبب الشمَّار حساسية الجلْد والجهاز التنفسي. وهو مصدر محتمَل للإستروجين الاصطناعي، وينبغي تجنُّبه أثناء الحمل.

الحلْبة FENUGREEK (Trigonella Foenum-Graecum)

مصدرها: جنوب أوروبا وجنوب غرب آسيا، وتُزرع في المناطق الدافئة من حول العالم.

الأجزاء المستخدمة منها: البزر.

الهيئات المتوافرة منها: برشامات، وأقراص، وبزر للطهي وبزر مطحون للكمادات.

الاستعمالات: تُستعمل في ألمانيا لعلاج التهاب المعدة وفقدان الشهية وككمادة للالتهابات. تحفّز دَرَّ حليب الأم. تساعد على تخفيض الكولسترول وسكر الدم.

تحذير: قد تتعارض مع بعض عقاقير السكري. ينبغي تفادي الجرعات الطبية من العشبة أثناء الحمل، ولا بأس في استخدامها في الطهي. وقد أظهرت التجارب العيادية إصابة بعض المرضى بالريح والإسهال نتيجةً لاستخدامها. إن هذه العشبة غنية بالمادة المخاطية

وتساعد بذورها في تغليف المعدة، لذلك فقد تمنع امتصاص العقاقير الأخرى.

حشيشة الحُمّى، الكافورية FEVERFEW (Tanacetum Parthenium)

مصدرها: تُزرع في أوروبا وفي شمال أميركا وجنوبها.

الأجزاء المستخدمة منها: الأوراق.

الهيئات المتوافرة منها: أوراق يانعة ومجفّفة وبرشامات وأقراص وأصباغ. تحتوي حشيشة الحمّى على مادة البارثينوليد parthenolide وهي إحدى المواد الفعّالة في العشبة؛ تحتوي بعض المستخلصات المعيارية على 2.6 في المئة من البارثينوليد.

الاستعمالات: للوقاية من الصداع النصفي وعلاجه، ولعلاج الحمى والتهاب المفاصل.

تحذير: قد تتفاعل مع مضادات التخثُّر. تفادي العشبة أثناء الحمل. أُصيب بعض الأشخاص الذين مضغوا أوراقها بتقرُّح الفم والتهاب اللسان وتورُّم الشفة وفقدان الإحساس بالطعم.

بزر الكتان FLAXSEED (Linum usitatissimum)

مصدره: يُعتبر من أقدم الأعشاب المزروعة؛ تُستورد الكميات المخصّصة منه لغايات تجارية من شمالي أفريقيا، ومن الأرجنتين، وتركيا، وكندا.

الأجزاء المستخدمة منه: البزر.

الهيئات المتوافرة منه: بزر كامل، وزيت معصور مصنوع من البزر ومعبَّأ في قوارير أو برشامات.

الاستعمالات: لعلاج الإمساك، ومشاكل الجهاز الهضمي، وهو مصدر لأحماض الأوميغا - 3 الدهنية. قد يساعد النساء المصابات بمشاكل المبيضَيْن ويخفّف من خطر سرطان الثدي والقولون.



بزر الكتّان

تحذير: لا تتناوَل بزر الكتان إذا كنت تشكّ في انسداد المعي. قد يتفاعل مع العقاقير المضادة للتخثُّر. قد تؤثر المادة المخاطية التي ينتجها البزر على امتصاص العقاقير الأخرى.

الثوم GARLIC (Allium sativum)

مصدره: لا يُعرَف عن الثوم كونه بريًّا فقد تطوَّر منذ 5000 سنة من خلال الزراعة.

الأجزاء المستخدمة منه: الفص.

الهيئات المتوافرة منه: فصوص طازجة أو مجفَّفة، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ، ومستخلصات معتَّقة.

الاستعمالات: يحفّز الجهاز المناعي ويكافح السرطان، ويخفّض الكولسترول وثلاثي الغليسيريد وضغط الدم، ويكافح الالتهابات.

تحذير: قد يتعارض مع العقاقير المضادة للتخثُّر. هنالك حالات نادرة من الحساسية. يصاب بعض الأشخاص بالحاروقة أو النَّفخة عند تناوله.

الجنسيان، الجنطايا GENTIAN (Gentiana lutea)

مصدره: جبال أوروبا الوسطى والجنوبية؛ يُزرع لغايات تجارية ويُقطف من البراري أيضًا.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذر.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ، ومستخلصات سائلة ومركّبات جاهزة.

الاستعمالات: لعلاج عُسْر الهضم، وفقدان الشهية، والريح، والنفخة. وهو منشّط للجهاز الهضمي.

تحذير: لا تستخدِم هذه العشبة إذا كنت مصابًا بقرحة المعدة أو القولون. يصاب بعض الأشخاص بالصداع من جرّاء استخدام الجنطايا.

الزنجبيل GINGER (Zingiber officinale)

يُسمَى أيضًا: جذر الزنجبيل.

مصدره: شرق الكرة الأرضية، يُزرع في الصين والهند منذ قرون، وقد وصل إلى الغرب منذ ألفي سنة على الأقل.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذر.

الهيئات المتوافرة منه: جذر طازج، وشاي، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ، ومستخلصات سائلة، وشرائح مجفَّفة ومغمَّسة بالسكّر.

الاستعمالات: لعلاج عُسْر الهضم، والغثيان، وغثيان الصباح. قد يساعد على تخفيض الكولسترول وعلاج ضيق الشرايين.

تحذير: قد يتفاعل الزنجبيل مع العقاقير المضادة للتخثُّر. لا تتناول الجرعات العلاجية إذا كنت مصابًا بأمراض المرارة. أما الكميات المستخدمة في الطبخ فليست ضارة. وبالرغم من خصائص الزنجبيل المسيِّلة للدم فلا يُعتبر تناوله خطيرًا قبل الخضوع للجراحة أو بعده. على النساء الحوامل اللواتي يرغبن في تناول الزنجبيل لعلاج غثيان الصباح استشارة الطبيب.

الجنكة GINKGO (Ginkgo biloba)

تُسمَى أيضًا: Maidenhair tree.

مصدرها: تُزرع في جنوب كارولينا، وفي فرنسا والصين لأهداف تجارية.

الأجزاء المستخدمة منها: الأوراق.

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وبرشامات، ومستخلصات سائلة. تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 24 في المئة من الفلافون غليكوسايد flavone glycoside.

الاستعمالات: لعلاج جميع أشكال الضعف الدماغي بما في ذلك فَقْد الذاكرة القصير الأمد، والدّوار، ومرض الزهايمر، وطنين الأذن، والضعف الجنسي.

تحذير: قد تتفاعل الجنكة مع كابحات MAO والعقاقير المضادة للتخثُّر. يُسجَّل حدوث حالات نادرة من التلبك المعوي والصداع عند استخدامها.

الجنسنغ GINSENG (Panax Ginseng, P. Quinquefolius)

يُسمَى أيضًا: الجنسنغ الآسيوي، والجنسنغ الكوري، والجنسنغ الصيني، والجنسنغ الشرقي، وجذر الجنسنغ (P. Ginseng)، والجنسنغ الأميركي (P. quinquefolius).

مصدره: يُزرع الجنسنغ الآسيوي في الصين وكوريا واليابان: فيما ينمو الجنسنغ الأميركي في شرق أميركا الشمالية ويُقطف من البراري.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذر.

الهيئات المتوافرة من الجنسنغ الآسيوي: شاي، وبرشامات، ومستخلصات، وأقراص، وأصباغ: تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 5 إلى 15 في المئة من الجنسينوسايد ginsenoside. **والهيئات المتوافرة من الجنسنغ الأميركي:** برشامات، وأصباغ.

الاستعمالات: لعلاج التعب وعدم التركيز. يُستخدَم للنقاهة ولتحسين الأداء الرياضي، وهو مثير للرغبة الجنسية ومنشّط.

تحذير: لا تستخدِم هذه العشبة إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم وسرعة دقات القلب والأرَق والربو والحمّى. قد يتفاعل الجنسنغ مع الكافيين ومنبّهات أخرى ومضادات التخثّر. قد يصاب بعض الأشخاص الذين يتناولون العشبة بجرعات كبيرة أو على مدى طويل، بتحفيز مفرط أو تلبُّك معوي.

الحوذان المرّ GOLDENSEAL (Hydrastis canadensis)

يُسمّى أيضًا: Orangeroot, Yellow puccoon.

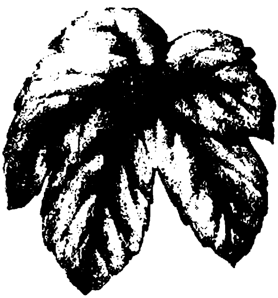
مصدره: الغابات الممتدّة من فيرمونت إلى جورجيا، غربًا إلى آلاباما وأركنسا وشمالاً إلى شرق ولاية أيوا ومنيسوتا.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأصباغ، ومراهم ومستخلصات سائلة.

تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 5 في المئة من الهيدراستين hydrastine.

الاستعمالات: للتطهير، وعلاج الرشح (التهاب الأغشية المخاطية)، والتهابات المعدة.



الحوذان المرّ

تحذير: قد يتفاعل مع مضادات التخثّر. لم يُعرف حتى الآن ما إذا كانت هذه العشبة آمنة للحوامل والأطفال. قد تُسبّب النبتة اليانعة تهيُّج البشرة.

معلومات تهمّ المستهلكين: إن هذه العشبة نادرة الوجود في البريّة، ولكن مشاريع عديدة أُقيمت لزرعها في التسعينيات من القرن العشرين. استخدِم العشبة المزروعة إن وُجِدَت أو استبدِلها بأعشاب مضادة للميكروبات غير مهدّدة بالانقراض، كجذر العنب الجبلي.

غوتوكولا GOTU KOLA (Centella Asiatica)

تُسمَى أيضًا: Tiger grass و Indian pennywort.

مصدرها: آسيا الاستوائية حيث تُزرع لأهداف تجارية. كما تنمو في هاواي ومناطق استوائية أخرى.

الأجزاء المستخدمة منها: النبتة كاملةً، وأوراقها.

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وبرشامات، وأصباغ، وأقراص؛ وهي أحد مكوّنات مستحضرات العناية بالجسم. تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 10 في المئة من الآسياتيكوسايد asiaticosides.

الاستعمالات: داخليًا، لتقوية الذاكرة وتخفيف الإجهاد. خارجيًا، لمكافحة الالتهابات وشفاء الجروح. تُعتبر الغوتوكولا عشبة منشّطة وتُستعمل في الطب الهندي الطبيعي.

تحذير: مخاطرها غير معروفة.

الزعرور البرّي HAWTHORN (Crataegus Spp.)

يُسمَى أيضًا: الزعرور الإنكليزي (C. laevigata) . والزعرور أحادي البذرة oneseed hawthorn (C. monogyna).

مصدره: شمالي أميركا، وأوروبا، وشرقي آسيا.

الأجزاء المستخدمة منه: الثمار، والأوراق، والأزهار.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ، ومستخلصات. تحتوي المنتجات المعيارية على الأوليغومتريك بروسيانيدين oligometric procyanidins والفلافونويد Flavonoids.

الاستعمالات: لعلاج الذبحة الصدرية، وضعف تدفق الدم في الشرايين التاجية، والمراحل الأولى لقصور القلب. أظهرت التجارب الأولية التي أُجريَت في الصين أن منتجات ثمار الزعرور البرّي تساعد على الوقاية من تصلُّب الشرايين والشفاء منه.

تحذير: قد يتفاعل مع الديجيتاليس.

فراسيون، حشيشة الكلب HOREHOUND (Marrubium vulgare)

يُسمَى أيضًا: White horehound.

مصدره: معظم دول أوروبا، ويُزرع في شمال أميركا.

الأجزاء المستخدمة منه: العشبة كاملةً.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وأقراص للسعال، وسكاكر.

الاستعمالات: لعلاج السعال، والتهاب الغشاء المخاطي، وفقدان الشهية، وعُسْر الهضم.

تحذير: مخاطره غير معروفة.

قسطل الفرس HORSE CHESTNUT (Aesculus hippocastanum)

يُسمَى أيضًا: Buckeye وكستناء الحصان.

مصدره: وسط آسيا، ويُزرع في غرب أوروبا وفي الولايات المتحدة. أما مخزون العالم منه فيُزرع في بولندا.

الأجزاء المستخدمة منه: اللحاء، والبذور، والأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: قد تكون العشبة اليانعة سامَّة، لذا استخدِم المنتجات المعيارية (التي تحتوي على 20 في المئة من الأيسين aescin) فقط.

الاستعمالات: لعلاج ضعف الأوردة، والدوالي، وداء الاستسقاء، والكدمات، والالتواءات. تُستخدم الحقن في ألمانيا لعلاج الإصابات الحادة في الرأس وتخفيف التورّم الناتج عن العمليات الجراحية.

تحذير: في الحالات النادرة، يصاب الذين يتناولون هذه العشبة بالتلبك المعوي والغثيان والحكاك.

ذيل الفرس HORSETAIL (Equisetum spp.)

يُسمَى أيضًا: Scouring rush، وDutch rush، وRough horsetail، وField horsetail، وBottlebrush، وShavegrass.

مصدره: شمال أميركا، ولكن معظم كمياته تُستورد من الصين وأوروبا.

الأجزاء المستخدمة منه: العشبة كاملةً.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ.



ذيل الفرس

الاستعمالات: داخليًّا، لعلاج احتباس الماء؛ وموضعيًّا، لعلاج الجروح.

تحذير: لا تستخدِم ذيل الفرس إذا كنت مصابًا بأمراض القلب، أو الكلى، أو إذا كنتِ حاملاً أو مرضعًا. لا يوصى به للأطفال. من الضروري التعرُّف إلى العشبة جيدًا لأن فصيلة E.palustre العشبية سامة. لا تتناول هذه العشبة على المدى الطويل.

كافا كافا KAVA-KAVA (Piper methysticum)

تُسمَى أيضًا: كافا، وفلفل الكافا.

مصدرها: إن مصدر هذه العشبة غير معروف لقِدَمها. وهي تُزرع اليوم جنوبي المحيط الهادئ من هاواي حتى غينيا الجديدة.

الأجزاء المستخدمة منها: الجذور.

الهيئات المتوافرة منها: برشامات، وأقراص، وأصباغ، ومركَّبات عشبية. تحتوي بعض المستخلصات المعيارية على 30 إلى 40 في المئة من الكافالاكتون Kavalactones.

الاستعمالات: لعلاج القلق، والإجهاد، والأرَق.

تحذير: لا تستخدمي العشبة أثناء فترة الحمل والرضاعة. لا تستخدِم العشبة إذا كنت مصابًا بالاكتئاب. قد تزيد من تأثير مواد مؤثرة على الجهاز العصبي المركزي. توخَّ الحذر في أثناء قيادة السيارة أو تشغيل الآلات بعد تناول العشبة. لا تتجاوز الجرعة المقترحة ولا تستخدِمها لأكثر من شهر إلى ثلاثة أشهر. يؤدي الاستهلاك المفرط أو الطويل الأمد لهذه العشبة إلى اصفرار البشرة وتقشُّرها، ولكن ذلك يزول بعد التوقف عن العلاج.

معلومات تهمّ المستهلكين: هذه العشبة معرَّضة للانقراض في البراري؛ يُستحسن شراؤها من مصادر موثوقة.

السوس LICORICE (Glycyrrhiza glabra)

يُسمَّى أيضًا: Gan cao.

مصدره: أوروبا وآسيا، وينمو أيضًا شمالي وجنوبي أميركا وفي أستراليا.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ، ومستخلصات، وأقراص، وسكاكر.

يُستخدم السوس في الكثير من الوصفات الصينية التقليدية؛ وتحتوي بعض المنتجات المعيارية منه على 12 في المئة من الغليسيرين glycyrrhizin.

الاستعمالات: لعلاج القرحة المعوية، وعوارض ما قبل الطمث، واحتقان الجزء العلوي من الجهاز التنفسي، والسعال، وضعف الغدة الكظرية.

تحذير: لا تستخدِم السوس إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب والكبد، أو السكري. قد يتفاعل مع مدرّات البول أو الديجيتاليس؛ لا تستخدِمه لأكثر من ستة أسابيع.

الزيزفون LINDEN (Tilia spp.)

يُسمّى أيضًا: الزيزفون ذو الأوراق الكبيرة، وأزهار شجرة الليمون الحامض الأخضر، وأزهار الزيزفون.

مصدره: المناطق المعتدلة المناخ .

الأجزاء المستخدمة منه: الأزهار.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وصبغة.

الاستعمالات: لعلاج التوتر العصبي، والصداع، والحمّى المرافقة للرشح والإنفلونزا. يُستخدم الزيزفون منذ القرون الوسطى لتحفيز عملية التعرُّق ولعلاج الحالات العصبية والإسهال وعُسْر الهضم. وقد أثبتت الدراسات العلمية فاعليته في تحفيز التعرُّق.

تحذير: يؤدي الإفراط في استعمال أزهار الزيزفون إلى الإضرار بالقلب. إذا كنت مصابًا بأحد أمراض القلب فاستشِر الطبيب قبل تناول الزيزفون.

الختميّة، الخطمي MARSHMALLOW (Althaea officinalis)

مصدرها: إنكلترا وأوروبا بدءًا من الدانمارك ووسط روسيا جنوبًا إلى البحر المتوسط؛ والمستنقعات المِلحية في ولاية ماساشوستس الأمريكية إلى فرجينيا والجبال الأمريكية الغربية.

الأجزاء المستخدمة منها: الجذر، والأوراق.

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ.

الاستعمالات: لعلاج آلام الحلق والسعال الجاف، والتلبك المعوي، واحتقان الرئتين. تهدّئ الأغشية المخاطية المتهيّجة وتلطّفها. تُستخدم العشبة تقليديًّا في كمّادات لعلاج الكدمات

والالتهاب ولسع الحشرات والإصابات الخفيفة والحروق.

تحذير: قد تبطئ مادة الموسيلاجين mucilagin المخاطية اللزجة التي يحتوي عليها الخطمي من امتصاص الجهاز الهضمي للعقاقير الأخرى.

....

ذنب الأسد MOTHERWORT (Leonurus cardiaca)

يُسمَى أيضًا: Common motherwort.

مصدره: أوروبا، ويُزرع حديثًا في الولايات المتحدة. تستورد أزهاره من أوروبا وتُباع في الأسواق الأمريكية.

الأجزاء المستخدمة منه: الأزهار، العشبة الكاملة، البزر.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وأصباغ. تحتوي الوصفات الصينية على عشبة ذنب الأسد وبزرها معًا.

الاستعمالات: لعلاج أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتشنُّجات العضلية، واضطرابات الدورة الشهرية، والنزيف الحاد في أثناء الدورة الشهرية، وأمراض الكلى؛ يوصى بهذه العشبة لتحسين الدورة الدموية.

تحذير: قد يتفاعل مع العقاقير المسيِّلة للدم. تجنَّبي العُشبة إذا كنتِ حاملاً أو مرضعًا.

....

آذان الدبّ MULLEIN (Verbascum thapsus)

تُسمَى أيضًا: Great mullein, Aaron's rod, Velvet dock, Lungwort.

مصدرها: أوروبا وآسيا، وتُزرع في شمال أميركا. كما تُزرع في أوروبا وأميركا لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منها: الأزهار، والأوراق.

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وزيت الزيتون مع الأزهار (لمشاكل الأذن)، وأصباغ، وأقراص؛ وهي أحد مكوِّنات العديد من العقاقير الأوروبية المخصَّصة لمعالجة السّعال وأمراض القصبة الهوائية.

الاستعمالات: لعلاج التهاب الغشاء المخاطي، وآلام الأذن.

تحذير: لا مخاطر معروفة.

الشوفان OATS (Avena sativa)

يُسمى أيضًا: Oaststraw، وCommon oat.

مصدره: منطقة البحر المتوسط ؛ ويُزرع في المناطق الباردة من حول العالم.

الأجزاء المستخدمة منه: الأجزاء العلوية من النبتة.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وأصباغ، وأقراص، وبرشامات، والأجزاء العلوية المجفّفة، ومستحضرات الاستحمام.

الاستعمالات: ينظّم الشوفان المطهو عمل الجهاز الهضمي ويهدّئ الأعصاب. وقد ظهر مؤخرًا أن تناول نخالة الشوفان يخفّض الكولسترول. أما إضافة الشوفان إلى مغطس ماء دافئ فيساعد على علاج مشاكل البشرة والتهاب المفاصل والروماتيزم. وقد وافقت الهيئات الصحية في ألمانيا على اعتماد الشوفان في علاج البشرة الملتهبة والمثيرة للحكاك.

تحذير: لا مخاطر معروفة.

النعناع البستاني PEPPERMINT (Mentha x Piperita)

يُسمى أيضًا: Brandy mint، وLamb mint، وAmerican mint.

مصدره: أوروبا. يُزرع في ولاية إنديانا، وويسكنسن، وأوريغون، وواشنطن، وإيداهو لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وأصباغ، وزيت أساسي، وبرشامات معوية تحتوي على زيت النعناع البستاني، وعلكة، وسكاكر بنكهة النعناع.

الاستعمالات: لعلاج عُسْر الهضم، وتشنّجات الجهاز الهضمي، والريح، والغثيان، واحتقان الجهاز التنفسي.

تحذير: لا تستخدِم هذه العشبة إذا كنت تعاني من نقص في حمض الهيدروكلوريك في المعدة، أو انسداد المرارة أو مسلك العصارة الصفراء، أو التهابات المرارة أو حالات ذات صلة. لا تعطِ الأطفال الرضع النعناع البستاني. توخَّ الحذر عند إعطاء الأطفال النعناع لأن زيت المنثول قد يصيبهم بالاختناق. لا تضع الزيت الأساسي مباشرةً على الأغشية المخاطية. ضع زيت النعناع على بشرتك بعناية وحذر، خفّفه بالزيوت النباتية أولاً. لا تضف كمية أكبر من الجرعة الموصى بها إلى مياه المغطس.

لسان الحمَل PLANTAIN (Plantago major, P. Lanceolata)

يُسمَى أيضًا: Hoary plantain، وEnglish plantain، وGreater plantain.

مصدره: أوروبا وآسيا، ويُزرع في شمال أميركا.

الأجزاء المستخدمة منه: الأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأقراص.

الاستعمالات: لعلاج التهاب القناة التنفسية مع الإفرازات، والتهاب القصبة الهوائية، وتهيُّج البشرة. وجدت الهيئات الصحية في ألمانيا أن لسان الحمَل عشبة آمنة وفعَّالة في تهدئة الأغشية المخاطية وهي قابضة ومضادة للكبتيريا.

بزر قطونا Psyllium (Plantago spp.)

يُسمَى أيضًا: Blond psyllium، وIspaghula (P. ovata)، وBlack psyllium (P. indica).

مصدره: ينمو بزر قطونا الأشقر blond psyllium في بلاد البحر المتوسط وشمال أميركا وغرب آسيا ويُزرع في الهند وباكستان لغايات تجارية. ينمو بزر قطونا الأسود black psyllium في بلاد البحر المتوسط.

الأجزاء المستخدمة منه: البزر، وقشر البزر.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، ومساحيق (بودرة)، ويُستخدم كأحد مكوِّنات المسهلات.

الاستعمالات: لعلاج الإمساك، والبواصير، ولتخفيض مستوى الكولسترول.

تحذير: لا تستخدِم العشبة إذا كنت مصابًا بانسداد الأمعاء. استشِر طبيبك قبل تناول العشبة إذا كنت مصابًا بالسكري الذي يعتمد علاجه على جرعات الأنسولين. فمنتجات العشبة تحتوي على السكر عادةً. لا تستخدِمها إذا كنت تتناول لسان الحمَل.

نفل المروج RED CLOVER (trifolium pratense)

يُسمَى أيضًا: Cleaver grass، وPurple clover، وCow grass، وTrefoil.

مصدره: ينمو في أوروبا ويُزرع في الويات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة منه: الأجزاء المزهرة.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ.

الاستعمالات: علاج شعبي لتنقية الدم والتهاب القصبة الهوائية، وللسعال الديكي، والربو ومشاكل الجلد والسرطان؛ كما أنه مصدر غني بالإستروجين النباتي (الإيزوفلافون isoflavone)، الذي قد يساعد على الوقاية من السرطان.

تحذير: تجنَّبي العشبة خلال فترة الحمل إلا إذا أذِنَ الطبيب بذلك.

توت العلَّيق الأحمر RED RASPBERRY (Rubus idaeus)

مصدره: ينمو في أوروبا وآسيا وشمال أميركا. تُستورد معظم الكميات التجارية منه من أوروبا.

الأجزاء المستخدمة منه: الأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ.

الاستعمالات: علاج شعبي للحيض المؤلم والغزير وهو منشّط فعّال في أثناء فترة الحمل، وعلاج تقليدي قابض للإسهال ومشاكل المعدة والرشح وتقرُّح الفم والتهاب الأغشية المخاطية في الحَلْق.

تحذير: إن توت العلّيق منبّه خفيف للرحم، لذا ينبغي على النساء الحوامل استشارة الطبيب قبل تناوله.

فطر الرايشي REISHI (Ganoderma Lucidum)

يُسمَّى أيضًا: فطر Ling chi ، و ling chih ، و ling-zhi.

مصدره: ينمو على أشجار الخوخ في اليابان ويُزرع في الصين واليابان والولايات المتحدة لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الثمار.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأقراص، وأصباغ، ومستخلصات.

الاستعمالات: يُعتبر فطر الرايشي محفِّزًا للجهاز المناعي ومنشِّطًا عامًّا، وهو يساعد في علاج القلق، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب الكبد، والتهاب القصبة الهوائية، والربو.

تحذير: في حالات نادرة يسبِّب الرايشي بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من استعماله المستمرّ جفافًا في الحَلْق ونزيفًا في الأنف وتلبُّكًا معويًّا وظهور دم في البراز.

إكليل الجبل، حصى البان ROSEMARY (Rosmarinus officinalis)

مصدره: ينمو في بلاد البحر المتوسط من إسبانيا إلى البرتغال، جنوبًا إلى المغرب وتونس حيث يُزرع لغايات تجارية. كما يُزرع إكليل الجبل لغايات تجارية في الولايات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة منه: الأوراق.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وأصباغ، ومستخلصات، وزيت أساسي، وأوراق مجفّفة للطهي. كما يُستخدم في مستحضرات العناية بالجسم والاستحمام.

الاستعمالات: لعلاج التلبك المعوي، والريح، والروماتيزم، والكسل. يفتح الشهيّة، ويحسّن تدفق الدم في الأوعية الدموية التاجية، كما يُعتقَد بأنه يقوّي الذاكرة.

تحذير: قد يضرّ إكليل الجبل وزيته الأساسي بالرحم أو الجنين إذا تم تناول جرعات علاجية منه في أثناء الحمل؛ تُعتبر الكمية المستخدمة منه في الطهي آمنة بشكل عام.

البلميط المنشاري SAW PALMETTO (Serenoa repens)

يُسمّى أيضًا: Sabal والنّخلة المنشارية.

مصدره: ينمو في جنوب شرق الولايات المتحدة؛ ويُحصد من براري ولاية فلوريدا.

الأجزاء المستخدمة منه: الثّمار.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأصباغ. تحتوي المستخلصات المعيارية على 90 في المئة من الأحماض الدهنية الحرَّة.

الاستعمالات: لعلاج تضخم البروستات.

تحذير: نادرًا ما يصاب بعض الذين يتناولون العشبة بالتلبك المعوي. عليك استشارة الطبيب قبل تناول العشبة لتشخيص مرضك، فبعض عوارض سرطان البروستات شبيهة بعوارض تضخّم البروستات.

شيزاندرا SCHISANDRA (Schisandra chinensis)

تُسمّى أيضًا: Magnolia vine.

مصدرها: تنمو جميع فصائل العشبة في شرق آسيا، ما عدا S.coccinea التي تنمو في جنوب شرق الولايات المتحدة. تنمو معظم الأعشاب المزروعة لغايات تجارية في الصين، ولكن بعضها ينمو في شرق أوروبا وروسيا.

الأجزاء المستخدمة منها: الثمار.

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وبرشامات، وأصباغ، وأعشاب مركّبة جاهزة. تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 2,6 إلى 4 في المئة من مادة السكيساندرين schisandrin.

الاستعمالات: لعلاج التهاب الكبد، وهي أيضًا منشّط لحماية الكبد. تشير الدراسات المخبرية والاختبارات العيادية إلى أن العشبة تساعد على تعديل ضغط الدم وتحسين الوظائف الذهنية وزيادة قدرة التحمل والقوّة، وهي مضادة للتأكسد.

تحذير: في بعض الحالات النادرة يصاب بعض الأشخاص بفقدان الشهية والتلبُّك المعوي.

الجنسنغ السيبيري SIBERIAN GINSENG (Eleuthero senticosus)

يُسمّى أيضًا: Ussurian thorny pepperbush ، وEleuthero.

مصدره: ينمو في شمال شرق الصين، وشرق روسيا، وكوريا وجزيرة هوكايدو اليابانية وشرق أوروبا.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذر، والعروق.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأصباغ، وأقراص.

الاستعمالات: منشّط يعالج الإرهاق، والإجهاد، وضعف الوظائف الذهنية، وتراجع النشاط في العمل.

تحذير: يزيد من فاعلية بعض المضادات الحيوية وآثارها الجانبية. تحذّر الهيئات الصحية الألمانية مرضى ارتفاع ضغط الدم من استخدام الجنسنغ السيبيري، ولكن لم تتوفر حتى الآن أية أدلة ثابتة تبرّر هذا التحذير.

درقة SKULLCAP (Scutellaria lateriflora)


درقة

تُسمّى أيضًا: Mad-dog skullcap، وVirginia skullcap.

مصدرها: تنمو في غابات شمال أميركا. تنمو S.baicalensis، وهي فصيلة شهيرة تخضع للكثير من الأبحاث مؤخرًا، في الصين والحقول الرملية في شمال شرق الصين وروسيا.

الأجزاء المستخدمة منها: العشبة كاملة.

الهيئات المتوافرة منها: برشامات، وشاي، وأصباغ، ومركّبات عشبية.

الاستعمالات: منشّطة للأعصاب ومنوّمة.

معلومات تهمّ المستهلكين: اشترِ هذه العشبة من مصادر موثوقة فقط.

....

حشيشة القلب، الأوفاريقون ST.JOHN'S-WORT (Hypericum Perforatum)

مصدرها: تنمو في أوروبا وتُزرع في آسيا وأفريقيا وشمال أميركا وجنوب أميركا وأستراليا. كما تُزرع في التشيلي والولايات المتحدة وأوروبا لأهداف تجارية.

الأجزاء المستخدمة منها: الأجزاء العلوية المزهرة.

الهيئات المتوافرة منها: شاي، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ. تحتوي بعض المنتجات على 0.3 إلى 0.5 في المئة من مادة الهايبسيرين hypericin. كما تحتوي العشبة على مادة الهايبرفورين hyperforin التي تكافح الاكتئاب.

الاستعمالات: داخليًا، لعلاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. وموضعيًا لعلاج الجروح والحروق والكشوط.

تحذير: قد تزيد من حدّة تأثير المخدّرات وبعض مضادات الاكتئاب، ومن حساسية البشرة تجاه أشعة الشمس. قد تزيد من الآثار الجانبية للعقاقير التي تثير التّحسُّس تجاه أشعة الشمس ومكمّلات الميلاتونين melatonin.

شجرة الشاي TEA TREE (Melaleuca alternifolia)

مصدرها: المناطق الرطبة في الساحل الشمالي لنيوساوث ويلز وجنوب كوينزلاند في أستراليا.

الأجزاء المستخدمة منها: الزيت الأساسي.

الهيئات المتوافرة منها: زيت أساسي، وتحاميل مهبلية. تُستخدم كأحد مكوّنات مزيلات التعرّق deodorants وغيرها من مستحضرات العناية بالجسم.

الاستعمالات: لعلاج الالتهابات الفطرية، وحَبّ الشباب، وآلام الحَلْق (تُخفّف وتُستخدم كغسول للمضمضة). كان سكان أستراليا الأصليون يستخدمونها كمطهّر.

تحذير: لا تتناول الزيت الأساسي: إذا كنت ستستخدمه كغسول للمضمضة فابصقه واغسل فمك بالماء.

الكركم TURMERIC (Curcuma longa, C. Domestica)

يُسمّى أيضًا: Jiang huang, Curcuma.

مصدره: يستورد من المناطق الاستوائية في آسيا.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور.

الهيئات المتوافرة منه: برشامات، وأصباغ، ومسحوق للطهي. تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 95 في المئة من مادة الكوركومين.

الاستعمالات: لعلاج القرحة المعوية، وتصلُّب الشرايين، وعُسْر الهضم، ومشاكل الكبد. أثبتت الدراسات خصائص الكوركومين (الصبغة الصفراء في الكركم) المضادة للتأكسد والمضادة للالتهابات والمخفّضة للكولسترول والمكافحة للسرطان.

تحذير: لا تتناول هذه العشبة إذا كنت مصابًا بأمراض المرارة أو انسداد مسالك الصفراء. قد تتفاعل مع مضادات التخثُّر.

الناردين VALERIAN (Valeriana officinalis)

يُسمّى أيضًا: ناردين الحدائق.

مصدره: ينمو في شمال أميركا وأوروبا؛ ويُزرع في الولايات المتحدة وأوروبا وغيرها من البلدان لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الجذور.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأقراص، وأصباغ، ومستخلصات، ووصفات للمساعدة على النوم. تحتوي بعض المنتجات المعيارية على 0.8 إلى 1 في المئة من حمض الفاليريك.

الاستعمالات: تأثير منوِّم لعلاج الأرق والقلق. كما أظهرت الدراسات أن الناردين يخفِّف من التشنّجات العضلية.

تحذير: من آثار الناردين الجانبية النادرة التي قد تطرأ مع الاستعمال المستمرّ لهذه العشبة الصداع، والإثارة، والأرَق.

فلفل الراهب، شجرة العفة VITEX (Vitex agnus-castus)

ويُسمَى أيضًا: Chaste tree (شجرة العفَّة).

مصدره: ينمو فـي غرب آسيا وجنوب غرب أوروبا، ويُزرع فـي جنوب شرق الولايات المتحدة وأوروبا لغايات تجارية.

الأجزاء المستخدمة منه: الثمار.

الهيئات المتوافرة منه: شاي، وبرشامات، وأصباغ، وأقراص، ومركَّبات عشبية.

الاستعمالات: لعلاج عوارض ما قبل الطمث، وغزارته أو تكرره، ولعلاج الطمث الخفيف في غير موعده، واضطرابات تدفق الدم في أثناء فترة الطمث، وتورم أو حساسية الثديين، والعقم، وحالات مَرَضية تصيب الجهاز التناسلي الأنثوي وتتطلب علاجًا لتنظيم الهورمونات.

تحذير: لا تستخدمي العشبة إذا كنتِ تتناولين علاجًا للهورمونات البديلة أو حبوب منع الحمل. لا يوصى بها للنساء الحوامل؛ توصف هذه العشبة فـي حالات خاصة لعلاج نقص هورمون البروجسترون تحت إشراف طبيب وذلك لمنع الإجهاض فـي الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. قد يصاب البعض بتهيّج البشرة الطفيفة عند استخدامها.



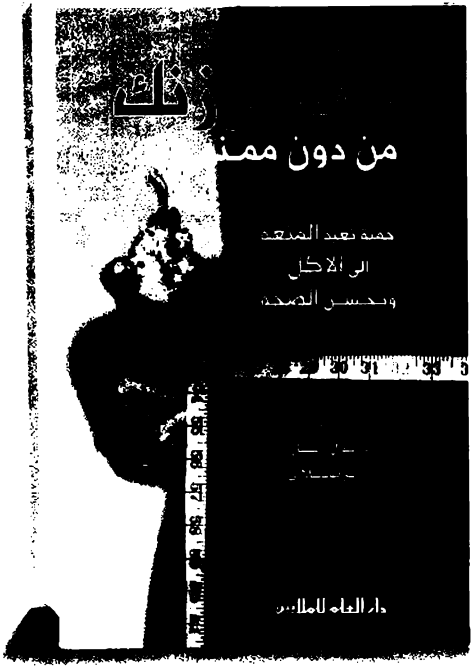
الرشاقة والصحة

تأليف: رندا دنيا فهد

للرشاقة أصولها وللغذاء الصحي قواعده، لذا يعتقد كثيرون أن الجمع بين الطعام الشهيّ والحفاظ على رشاقة الجسم والصحة السليمة أمر مستحيل.

لكن هذا الكتاب يقول لك إنه ممكن وسهل.

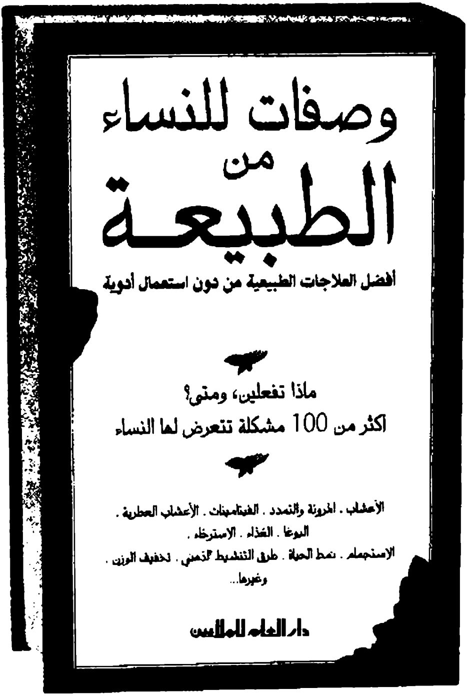
يأخذ هذا الكتاب بيدك إلى تحقيق ذلك ويقدم لك وصفات عملية لإعداد أشهى أطباق الطعام الصحي اللذيذ لأفراد عائلتك.



خفف وزنك من دون ممنوعات

«إذا عزمت على تخفيف وزنك، فأنت بحاجة إلى حمية تعيد المتعة إلى أكلك».

انطلاقاً من هذا المبدأ، يقدّم لك الدكتور بول ريفاز، الاختصاصي في مجال تخفيض الوزن، الحلّ المنشود الذي يخلصك من الوزن الزائد ويمنحك الجسم الرشيق من دون اللجوء إلى الحميات التقليدية والقاسية. يقترح د. ريفاز نظاماً سهلاً لحمية صحيّة وفعّالة تعتمد مبدأ تناول الأطعمة المناسبة من دون حرمان النفس من تناول الشهيّ منها والتلذذ بأكله. ويشتمل الكتاب على: 1 ـ 12 نوعاً من الأطعمة تساعد في تنحيف الخصر. 2 ـ طرق التخفيف السريع للوزن ومضارّه. 3 ـ تمارين سهلة ومفيدة. 4 ـ أساليب المحافظة على الرشاقة واستقرار الوزن. 5 ـ المكمّلات الغذائية، مضارّها وفوائدها. 6 ـ وصفات لأطعمة صحيّة ولذيذة.



وصفات للنساء من الطبيعة

تأليف: سوزن بيرغ

يقدّم هذا الكتاب الحلول الطبيعية لأكثر من 100 مشكلة نسائية شائعة، منها الأرق، وضغط الدم المرتفع، والكولسترول، وسرطان الثدي، والسكر في الدم، والبدانة، وآلام الرأس، والإرهاق المزمن، وتشنجات الحيض، وآلام الظهر، وغثيان الحمل وغيرها. وتشمل الحلول المعروضة في الكتاب العلاجات العشبية، وتمارين التمدد، والفيتامينات، واليوغا، والعلاجات الأريجية، والأغذية، والاسترخاء، وتخفيض الوزن، وإرشادات أخرى.